

«Остров весны»

Спортивный праздник к Международному женскому дню

Андрей
Житлов,
*учитель
физической
культуры
средней школы №25
ст. Платнировской
Кореновского
района*

Цели: формирование мотивации к двигательной активности и способности к самоорганизации в деятельности; развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, ловкости и т. д.; создание благоприятной атмосферы общения, сплочение ученического коллектива, воспитание уважительного отношения к близким, интереса к занятиям физической культурой; организованности.

Задачи:

- развивать и выявлять творческую инициативу и активность учащихся;
- воспитывать чувство уважения друг к другу;
- укреплять здоровье и содействовать физическому развитию;
- агитировать и пропагандировать здоровый образ жизни;
- определить победительниц конкурса «А ну-ка, девушки».

Форма проведения: конкурсы, викторина, эстафеты.

Участники: в конкурсе принимают участие команды девочек 9–11 класса (по шесть человек из каждого класса). Номера художественной самодеятельности готовят мальчики.

Место проведения: спортзал школы.

Оформление: спортзал оформлен плакатами на спортивную тематику и символику, украшен весёлыми и забавными рисунками лиц детей, шарами.

1-й ведущий.

Ещё не слышна песнь ручья,
Не льётся жаворонка трель,
Но солнце ярче, и капель
Вещает нам: идёт весна!

2-й ведущий.

Идёт весна.
И пусть не жарко.
Но вместе с ней, как лета тень,
Международный женский день

Приходит к нам 8 Марта!

1-й ведущий.

Он — праздник ласки, красоты
Любви, надежды и мечты.
Девчонок, женщин поздравляю
И быть прекраснее весны
От всей души желаю!

2-й ведущий.

Может, есть нужнее дата,
И наверно, не одна,
Только днём 8 Марта
Открывается весна!

1-й ведущий.

Весны вам радостной и нежной,
Счастливых дней и розовой

мечты,

И дарит март, пусть даже

снежный,

Свои улыбки и цветы!

(Звучит музыка).

2-й ведущий. Добрый вечер,
дорогие зрители, здравствуйте,
уважаемые учителя! Вот и закон-
чился последний месяц зимы, зна-
чит, весна стоит у порога. А вес-
на — это светлый праздник рожде-
ния природы. Весной на земле за-
цветает новая жизнь!

1-й ведущий. Здравствуйте,
дорогие ребята и уважаемые гости!
Нам очень приятно видеть всех
вас сегодня в нашем спортзале!
Весна не наступает сразу, она идёт
медленно, но уверенно, день за
днём отогревая от зимы землю и
людей. Наш сегодняшней конкурс
«Остров весны» мы решили про-
вести накануне праздника 8 Мар-
та, праздника гармонии, красоты,
обаяния.

2-й ведущий.

Вот и кончилась зима!

От такого счастья

Воробьи сошли с ума —

Всем горланят: «Здрасьте!»

1-й ведущий.

Нас солнца луч смешит

и дразнит,

Нам нынче весело с утра,

Весна нам дарит звонкий

праздник,

Игры, веселья и тепла.

И пусть мальчишки и девчонки,

Вся озорная детвора

Сегодня скажут звонко-звонко:

«Добро пожаловать, весна!»

2-й ведущий.

Сегодня здесь,

в спортивном зале,

Мы спорт и знания совместим,

Мы этот праздник с вами ждали,

Кто лучший — здесь определим.

1-й ведущий.

Должна быть доброй,

умной сила.

Должна смекалка доброй быть.

Чтоб душу радость окрылила,

Спорт, знания надо полюбить!

2-й ведущий.

Тот победит в соревнованье,

Кто меток, ловок и силен,

Покажет викторины знания,

Кто духом, телом закалён!

(Фонограмма):

Над спортивным залом реют
флаги,

Выходят молодость и сила

на парад.

Во славу юных на всех трибунах

Приветствия и вымпелы парят.

(Входят команды участники
под музыку «Команда молодости
нашей» — 11-й, 10-й, 9-й классы.)

1-й ведущий. Общее построение.

2-й ведущий. Какие же сорев-
нования без судей?

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит!

1-й ведущий:

По плечу победа смелым,

Ждёт того большой успех

Кто, не дрогнув, если нужно,

Вступит в бой один за всех.

Зрители также смогут принять
участие в конкурсе, ответив на во-

Чтобы не быть голодными, сварим уху. Перенести надо ёмкость с водой, картофель, пойманную рыбу, лук, приправу, соль.

Для этого, прыгая на резиновом мяче, принести продукты и положить в кастрюлю (обруч). (Первая участница несёт бидон с водой до обруча, а последующие участницы все продукты несут, прыгая на мяче.)

Музыкальная пауза 10-го класса.

Объявление итогов 2-х конкурсов.

Конкурс «Бег в мешках» (участвуют все)

1-й ведущий. Теперь настало время для отдыха. Без юмора на острове нельзя. Вот вам новая задача.

Силу, ловкость показали,
бегали и отдыхали,

А теперь такой вам конкурс команды предстоит:

Кто быстрее эстафету
без штрафного пробежит.

Ну, а чтоб не просто бегать,
с этим справимся и мы,

Мы на ноги вам наденем пусть
не путы, но мешки.

Конкурс «Прыжки на скакалке».

Скакалка, кто её не знает,
Она расти нам помогает.

Попрыгать вас я приглашаю,
И свой секундомер включаю.

Время — 30 секунд.

Музыкальная пауза 11-го класса.

Музыкальная пауза 9-го класса.

Объявление итогов 2-х конкурсов.

Конкурс «Стрельба из лука» (участвуют все).

У нас мишенью станет ведро, а луком — репчатый лук. Попадите

луком в ведро. У какой команды будет больше попаданий?

Конкурс «Меткий охотник» (один участник).

Музыкальная пауза 10-го класса.

Объявление итогов 2-х конкурсов.

Конкурс «Сбор фруктов» (участвует вся команда).

Участники поочередно взбираются на шведскую стенку, срывают «фрукт» и бегут передавать эстафету следующему участнику команды.

Прослушав загадку, показать ответ.

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают.

(Банан)

Отгадать не очень просто —
Вот такой я фруктик знаю —
Речь идёт не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, —
Птица есть ещё такая,
Называют также — ...

(Киви)

Из далёкого Марокко
Фрукт приехал краснощёкий.
Этот важный господин —
Очень вкусный...

(Апельсин)

Само с кулачок, красный бочок,
Потрогаешь — гладко,
Откусишь — сладко.

(Яблоко)

Ну а это угадать
Очень даже просто:
Апельсин, ни дать, ни взять,
Только меньше ростом.

(Мандарин)

Висит шарик с бугорком,
А внутри он с сахарком.

(Груша)

**Конкурс болельщиков.
Конкурс «Интеллектуаль-
ный ринг».**

Ждёт команду конкурс новый —
Это викторина.
Здесь не мяч, а точность слова
Попадёт в корзину.

Приложение

Не живут на этом поле
Сельские заботы,
Тут мечта у всех о голе!
Не в свои ворота!

(Футбольное поле)

Скачет молодец
Между двух колец!
Вместе с игроками
С длинными руками!

(Баскетбольный мяч)

Не показывают ноги
Эти умные ребята,
Да и ходят не дорогой,
А по клеточкам-квадратам.

(Шахматы)

В спорте принято мечтать
О любой награде,
Но важнее побеждать на...

(Олимпиаде)

Им воины сражались
Давно, но знаю я,
Сейчас ещё остались
Метатели...

(Копья)

Шайбу! Шайбу! —
крик истошный, —
Ну! Петров! Ударь!
Он забросил бы и больше,
Если б не...

(Вратарь)

Планка поднята, о Боже! —
Тут, наверно, метров шесть!
Что в прыжке ему поможет?
Да, конечно, длинный...

(Шест)

Не ракету, а ракетку
Я держу своей рукой.
Раз — и мяч летит за сетку!
Раз ещё! — И сет за мной!

(Теннис)

Ты этого спортсмена
Назвать бы сразу мог!
И лыжник он отменный,
И меткий он стрелок!
(Биатлон)

Трибуны — сотни глаз!
Трибуны — не шумят!
Вот он выходит — раз!
И вес рекордный взят!
(Штанга)

**Музыкальная пауза 11-го
класса.**

**Объявление итогов 2-х кон-
курсов.**

Конкурс «Канат».

Сейчас командам предоставим
Возможность силу проявить.
Канат тянуть мы их поставим —
Здесь надо сильным,
крепким быть.

Теперь команды
попрошу на старт —
На прочность испытать канат.

Подведение итогов.

1-й ведущий.

Пусть отблеск зимний ещё не угас,
Но воздух становится зыбкий,
С женским весенним
праздником Вас!

С первой весенней улыбкой,
С праздником светлым,
С праздником ясным,
С праздником женским,
Чудесным, прекрасным,
С праздником женского обаяния!

2-й ведущий.

Милые девушки,
Зореньки ясные,
Всем вам весенний привет.
Будьте красивыми,
Будьте прекрасными,
Век чтобы не было бед!

1-й ведущий.

Всем спасибо за вниманье,
За задор, за звонкий смех,
За огонь соревнований,

Андрей Житлов
«Остров весны»

Обеспечивший успех.
Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь,

Говори вам: «До свиданья»,
До счастливых новых встреч!

Приложение

Вопросы для интеллектуального конкурса болельщиков

№1

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1	Родина футбола	а) Америка, б) Франция, в) Англия
2	Какое основное качество развивает спринтерский бег	а) сила, б) скорость, в) выносливость
3	Что такое гиподинамия	а) вид спорта, б) малоподвижный образ жизни, в) акробатические упражнения
4	Главная опора человека при движениях	а) мышцы, б) внутренние органы, в) скелет
5	Какой вид спорта позволяет эффективнее развивать быстроту реакции	а) баскетбол, б) шахматы, в) парашютный спорт
6	Длина дистанции марафонского бега	а) 32 км. 192 м, б) 42 км. 195 м, в) 40 км. 192 м
7	Какова продолжительность летних Олимпийских игр?	а) 10 дней, б) 12 дней, в) 15 дней
8	Назовите начальный этап закаливания водой	а) обтирание, б) обливание, в) плавание
9	Девятикратный чемпион мира по греко-римской борьбе	а) А. Карелин, б) А. Дьяченко, в) Р. Зинчук
10	В какой профессии больше проявляется физическое качество "ловкость"	а) инженер, б) бухгалтер, в) кондитер

№2

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1	Работа мышц благотворно действует	а) только на сами мышцы, б) на весь организм, в) только на сердце
2	Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой	а) армрестлинг, б) биатлон, в) бобслей
3	Страна, где впервые начали играть в шахматы	а) Ливан, б) Индия, в) Греция

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
4	Девиз Олимпийских игр	а) «Олимпийцы – среди нас», б) «Быстрее, выше, сильнее!», в) «О спорт! Ты мир!»
5	В каком виде спорта наиболее важна быстрота реакций	а) бокс, б) лыжные гонки, в) плавание
6	Для определения ловкости используют тест	а) 6-минутный бег, б) бег 30 метров, в) челночный бег
7	Чем характеризуется утомление	а) отказом от работы, б) временным снижением работоспособности, в) повышенной ЧСС
8	Физическая культура направлена на совершенствование	а) морально-волевых качеств людей, б) техники двигательных действий, в) природных свойств человека
9	Укажите число игроков волейбольной команды	а) 5, б) 6, в) 7
10	Полезнее спать на:	а) боку б) спине в) животе

Андрей Житлов
«Остров весны»

№3

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1	Что такое фристайл?	а) горнолыжное многоборье, б) скоростной спуск, в) прыжки с трамплина
2	В каком виде спорта больше всего проявляется гибкость?	а) фехтование, б) волейбол, в) художественная гимнастика
3	Для проявления быстроты используют тест:	а) бег 30 м, б) 6-ти минутный бег, в) челночный бег
4	Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:	а) подвижных игр, б) прыжков в высоту, в) бега с максимальной скоростью
5	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе.	а) сила, б) выносливость, в) быстрота
6	При обгоне лыжника подают сигнал:	а) свистком, б) голосом, в) касанием лыжной палки
7	Что такое адаптация?	а) приспособление организма к окружающей среде, б) один из видов болезни, в) прибор для определения силы рук
8	Через какую скакалку легче учиться прыгать?	а) длинную, б) короткую, в) среднюю
9	Какое количество игроков в баскетбольной команде?	а) 5, б) 6, в) 7
10	Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?	а) 100 м, б) 200 м, в) 500 м

№4

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1	В каком виде спорта больше проявляется выносливость?	а) метание диска, б) марафонский бег, в) прыжки в воду
2	Вид спорта, известный как «Королева спорта»	а) лёгкая атлетика, б) стрельба из лука, в) художественная гимнастика
3	Вид спорта, где больше всего проявляется дыхательная функция	а) плавание, б) фехтование, в) стрельба
4	Советский футболист. Лучший вратарь всех времён	а) Филимонов, б) Яшин, в) Дасаев
5	При малоподвижном образе жизни:	а) повышается работоспособность, б) замедляется процесс старения, в) развивается слабость сердечной мышцы
6	Физическая культура это –	а) стремление к высшим спортивным достижениям, б) разновидность развлекательной деятельности, в) часть человеческой культуры
7	Что называется осанкой?	а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие, б) пружинные характеристики позвоночника и стоп, в) привычная поза человека в вертикальном положении
8	Какова продолжительность Зимних Олимпийских игр?	а) 10 дней, б) 8 дней, в) 12 дней
9	Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого языка?	а) борьба, б) бег, в) метание
10	Отличительные внешние признаки утомляемости	а) одышка, потливость, б) повышенный пульс, в) головная боль

- Какого цвета олимпийский флаг?
(Белый)
- Сколько колец на олимпийском флаге?
(Пять колец)
- Какая страна является родиной Олимпийских игр?
(Греция)
- Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры?
(Через четыре года)
- Кому посвящались Олимпийские игры в Древней Греции?
(Богу богов Зевсу)
- Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр?
(Золотой Олимпийской медалью)
- Чем награждали чемпиона Олимпийских игр в Древней Греции?
(Оливковым венком)
- Сколько золота содержит Олимпийская медаль?
(Не менее 6 граммов)
- Кто был инициатором начала олимпийского движения?
(П. Кубертен)
- Какая страна является родиной футбола?
(Англия)

11. Как называется площадка для игры в теннис?
(Корт)
12. Сколько очков даётся в баскетболе за попадание мяча в корзину из-под кольца?
(2 очка)
13. Как называется поверхность, на которой соревнуются самбисты?
(Ковёр)
14. Что такое кросс?
(Бег по пересечённой местности)
15. Назовите разновидности хоккея
(С шайбой, с мячом на траве)
16. В какой игре пользуются самым лёгким мячом?
(настольный теннис)
17. Сколько времени длится раунд в боксе?
(3 минуты)
18. В каком виде спорта соревнуются только женщины?
(Синхронное плавание, художественная гимнастика)
19. Какие виды борьбы вы знаете?
(Вольная, классическая, самбо, дзюдо)
20. Какие виды коньков вы знаете?
(Фигурные, беговые, хоккейные, роликовые, для массового катания)
21. Какие виды упражнений входят в программу соревнований по тяжёлой атлетике?
(Рывок, толчок)
22. Назовите разновидности легкоатлетического бега
(Эстафетный, гладкий, с барьерами, с препятствиями, кроссовый)
23. Два прыгуна в длину показали одинаковый результат. Как между ними распределяются места?
(По второй попытке)
24. Как называется преждевременное выбегание на старте?
(Фальстарт)
25. Сколько игроков на поле во время игры в гандбол? (7)

Андрей Житлов
«Остров весны»

Краснодарский край