**Мета :** Створити атмосферу свята.

Виховувати любов до фізкультури та спорту.

Розвива­ти руховий апарат, фізичні умін­ня та навички.

Зміцнювати здо­ров'я.

Виховувати почуття дружби, колективізму

**Обладнання :** підготовленні **п**риказки та прислів'я, загадки про спорт; м’ячі, скакалки, музичний запис; підготовлені маршрутні листи

**Форма організації заходу:** спортивна гра – квест

**План підготовки та проведення гри**

1.Підготовка маршрутного листа для прохождения етапів.

2.Підготовка питань та відповідей.

3.Вибір організаторів квеста, формування команд гравців.

4.Проведення інструктажу для учасників квеста.

5.Проходження ігрових майданчиків командами.

6.Підведення підсумків.

7.Нагородження

***Дівчинка.***  В нашій школі знову свято.

Чути музику і сміх.

На спортивнім святі нині

Ми вітаємо усіх!

***Хлопчик.***  Обіцяємо, що не буде

Ніхто нині сумувати.

Всіх ми кличем разом з нами

Участь в конкурсі узяти.

***Дівчинка.*** Визначати переможців

Буде в нас журі поважне.

Воно буде, знаєм точно,

Об’єктивне і уважне.

Сьогоднішні змагання будуть судити: вчителі початкових класів:

Мойсеєнко Т.А., Лазуренко О.І., Шлапак Л.В.

***Хлопчик.*** Болільники, давайте оплесками зустрі­немо наші команди.

**Під звуки маршу «Цветы богатырские» заходять команди в зал.**

***Дівчинка.*** Представляємо вам нині

Три команди супер сильні.

Перша команда «Покемони».

**Капітан.** Команда «Покемони», наш девіз!

"Покемони - супер-клас, переможемо всіх вас!"

Друга команда «Капітошки».

**Капітан.** Команда Капітошки”, наш девіз

«Якщо дощик накрапає, все одно не сумно нам!

Бігаємо, змагаємось, спортом займаємось!»

Третя команда «Розбишаки»

**Капітан.** Команда «Розбишаки», наш девіз

«Хоробрими бути, часу не гаєм

І розповсюдженню спорту сприяєм».

**Учитель** . Друзі , вітаємо вас на нашому святі! Сьогоднішня гра допоможе вам стати сильнішими . Бажаємо командам великих перемог, значних досягнень ! Будьте сильними і мужніми !

Спортивне змагання

Почати пора.

Нумо, дружно , діти ,

Крикнем всі «Фізкульт –ура!» 3р.

**Старт гри** . Команди отримують маршрутні листи і розпочинають гру.

**1майданчик «Приказки та прислів'я про спорт»**

Учасники кожної команди повинні якомога більше назвати приказок та прислів'їв про спорт .

Без уміння і сила ні при чому.

Здоров’я маємо — не дбаємо, а втративши — плачемо.

Хто міцний плечем, тому й ноша ніпочім.

Бережи сукню знову, а здоров’я — змалку.

Ліків тисячі, а здоров’я одне.

Рухайся більше — проживеш більше.

Ніхто не потурбується за тебе краще, ніж ти сам.

Здоров’ю ціни немає.

Не бігаєш здоровим, побіжиш, коли захворієш.

Здоров’я не купиш.

Тримай голову у холоді, живіт у голоді — будеш здоровий.

Здоров’я всього дорожче.

Змолоду загартуєшся, на все століття згодишся.

Починай нове життя не з понеділка, а з ранкової зарядки.

Міцний тілом — багатий і справою.

Зі спортом не дружиш — не раз про тім потужиш.

Пішки ходити — довго жити.

Віддай спорту час, а замість одержи здоров’я.

**2 майданчик «Загадки про спорт»**

Загадка про санки

Сіла купа дітвори І поїхала з гори…

Люблять їх усі малята

Звуть візочок цей… (санчата).

Загадка про ковзани

З нетерпінням зиму ждуть,

Лід малюють — іскри йдуть!

Гострі та стрімкі вони. Мають назву… (ковзани).

Загадка про лижи

Покатають нас вони,

Але це не ковзани!

Білі, чорні, сині, рижі…

Дощечки ці звуться.. (лижі).

Кожного вдариш —

Він злиться й плаче.

А цього стукнеш —

Від радості скакає!

То вище, то нижче,

То низом, то навскач.

Хто він, догадався?

Гумовий… (М’яч)

Є галявина в нашій школі,

А на ній козли та коні.

Кувиркаемся ми отут

Рівно сорок п’ять минут.

У школі — коні й галявина?!

Що за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Цей кінь не їсть вівса,

Замість ніг — два колеса.

Сядь верхом і мчись на ньому,

Тільки краще прав кермом. (Велосипед)

Кулю шкіряну ганяють,

Лиш одну на полі мають!

По ногах не б’ють — це фол!

Називають гру… (футбол).

Дві команди, як в футболі,

Та на крижаному полі,

І дорослих, і дітей

Позбирав на лід… (хокей).

**3 майданчик «Цікаві запитання»**

1.Назвіть прізвище відомого футболіста, прізвище якого співпадає з прізвищем Тараса Григоровича. (Шевченко).

2.Що звучить під час підйому прапора на честь переможця змагань? (Гімн).

3.Назвіть 2 найвідоміші українські команди по футболу. (Шахтар, Динамо).

4.Найсильніша людина світу , українець (Василь Вірастюк).

5.Найвідоміші українські біатлоністки сестри – близнюки (Валя і Віта Семеренко).

6. Скільки гравців у футбольній команді? (11).

7.Які кольори мають шашки? (Чорний та білий).

8. Скільки гравців у баскетбольній команді? (5).

**4 майданчик «Веселий зал»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст вправи | Вимоги до виконання | Обладнання | Оцінювання |
| 1. | Старт. Стрибки на одній нозі | Дистанція 6 м.  Виконується на менше 5 стрибків. Стрибки можно виконувати на правій або лівій нозі. | Розмітка.  На полу відмічено старт та фініш. | Ногу при проходженні дистанції міняти не можна. кожна помилка  (Виконано менш 5 стрибків, зміна ноги під час руху) оцінюється в 1,0 сек штраф |
| 2. | Повзання по гімнастичній лаві. | Повзання з положення лежачи на животі за допомогою згинання рук. | Гімнастична лава. | При виконанні вправи не можна допомагати собі ногами |
| 3. | Рівновага. Ходьба по гімнастичній лаві, руки в сторони | Пройти по гімнастичній лаві не втрачаючи рівноваги. | Гімнастична, мати. | Втрата рівноваги: падіння з лави - 1,0 сек штрафу |
| 4. | Кидок в ціль баскетбольного м'яча двома руками від грудей. | Учасник виконує 3 спроби.  Від місця кидка до ближнього краю мети 5 м. Поруч з місцем кидка лежать 3 баскетбольні м'ячі. | 3 баскетбольні м'ячі. | Якщо користувач не потрапляє в ціль, тоді за кожен промах йому добавляется- 1,0 сек. |
| 5. | Човниковий біг (3 х 9м) | Високий старт з лінії старту. Відрізок (9м) вважається подоланим, якщо учасник однією ногою заступив за лінію, що обмежує відрізок і торкнувся рукою конуса. | 2 конуса і розмітка на підлозі | За кожне недобігання до лінії, яка обмежує відрізок, - додається 1,0 сек штрафу |
| 6. | Ведення з обведенням стійок і кидок баскетбольного м'яча в кільце. | Учасник обводить 1 стійку з правого боку, 2 - з лівого і т.д. Стійки обводятся далекої від стійки рукою.  Далі учасник веде м'яч до щита і виконує кидок м'яча в кільце довільним способом (зупинка або після двох кроків в русі). Виконавши кидок в кільце, учасник підбирає м'яч і перетинає з ним лінію фінішу. | 5 стійок або конусів. Між конусами відстань 1 м  М'яч розташований в 1 м від першого конуса | Ведення по правилах баскетболу.  Неправильне виконання вправи штрафується 1,0 сек. |
| 7. | Фініш | Програма вважається закінченою в момент перетину учасником двома ногами лінії фінішу. Лінія позначена на підлозі. | Суддя переносить м'яч в початок вправи. | Фіксується час виконання всього комплексного завдання |

Вправи смуги перешкод виконуються поточно усіма учасниками команди. Оцінюється час від старту першого учасника до фінішу останнього. Старт першого учасника здійснюється за командою судді, старт другого і наступних учасників - дотиком долоні. Фініш останнього учасника фіксується відразу після перетину лінії фінішу.

Один суддя фіксує час проходження вправ смуги перешкод і правильність передачі естафети, другий суддя оцінює якість виконання завдань.

Учні, звільнені за станом здоров'я від практичної частини, допомагають суддям в розстановці інвентарю.

**Додатковий конкурс «Самий, самий!» - за бажанням.**

Беруть участь 2 хлопчика і 2 дівчинки (з кожної команди). Кожен з них виконує дві вправи: спочатку 30 сек згинання та розгинання рук (хлопчики) від статі, (дівчинки) від лавки, потім 30 сек стрибки на двох ногах через скакалку, обертаючи її вперед або назад. Оцінюється кількість виконаних вправ за 1 хвилину.

Судді підбивають підсумки, оголошують переможців.