

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Ника»
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

Районный семинар «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы в лагере дневного пребывания»



с. Левокумское
19.04.2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3 стр.
Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в лагере с дневным пребыванием детей	3
Игры	8
Эстафеты	11
«Футболист, работай головой» сценарий спортивного конкурса	18
Викторины	22

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в лагере дневного пребывания

Введение

В лагере с дневным пребыванием детей (далее - лагерь) на каждую смену планируются и проводятся как физкультурно-оздоровительные мероприятия, так и спортивные соревнования. При этом рекомендуется планировать и проводить мероприятия как групповые, так и общелагерные.

Продолжительность мероприятий, как правило, не должна превышать одного-двух часов для учащихся.

Тематика физкультурно-оздоровительных мероприятий должна учитывать возраст учащихся, климатические и погодные условия, традиции лагеря (образовательной организации), наличие спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, участие педагогических работников и др.

Подготовка и проведение мероприятий и соревнований требует участия не только учителя физкультуры, но и всего педагогического коллектива лагеря. На этапе организации и подготовки мероприятия или соревнования на учителя физкультуры возлагается ответственность за проведение инструктажей для членов жюри и судей, привлечение к судейству соревнований опытных педагогов и наиболее подготовленных учащихся, соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага под гимн Российской Федерации, награждение победителей и т.д.). Желательно, чтобы каждая группа (класс) имела спортивную эмблему и девиз.

Успех любого спортивного мероприятия зависит от его правильного и своевременного планирования. План физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий лагеря вывешивается в спортивном уголке или на доске объявлений.

В соответствии со спортивными и общепедагогическими требованиями для проведения спортивных соревнований разрабатывается положение, а для физкультурно-оздоровительных мероприятий сценарий или сценарный план.

При проведении соревнований медсестра обязана присутствовать на месте соревнований и, при необходимости, оказывать медицинскую помощь.

Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в лагере с дневным пребыванием детей

Летнее время - время отдыха в оздоровительном лагере, и его необходимо в полной мере использовать для занятий физической культурой и спортом. Главная роль в этом принадлежит учителю физкультуры и воспитателю, от действий которых зависит способствование созданию прочного фундамента здоровья у детей.

Массовые спортивные мероприятия – неотъемлемое содержание двигательного режима в детском оздоровительном лагере. Спорт укрепляет здоровье детей, закаливает их, делает их сильными, ловкими, выносливыми, смелыми.

Задачи физического воспитания на летнюю оздоровительную кампанию:

- укрепление здоровья и закаливание детей;
- развитие жизненно важных физических качеств, умений и навыков;
- выработка интереса и устойчивой привычки к повседневным занятиям физическими упражнениями;

➤ ~~формирование санитарно-гигиенических и организаторских навыков;~~

➤ привитие интереса к занятиям массовыми видами спорта.

Средства физического воспитания используемые при решении задач оздоровления детей в детском оздоровительном комплексе:

➤ подвижные и спортивные игры;

➤ общеразвивающие упражнения;

➤ естественные силы природы.

Основные формы спортивно-массовой работы в лагере являются закаливающие процедуры и мероприятия, утренняя гигиеническая гимнастика, «Час здоровья», секционная работа по видам спорта, спортивные соревнования по различным видам спорта, спортивные игры в рамках внедрения комплекса ГТО, общелагерная Спартакиада.

Проведение спортивных секций в лагере с дневным пребыванием детей

В системе физкультурно-оздоровительной работы в условиях оздоровительного лагеря формы оздоровительной и спортивной секционной работы являются частью системы физического воспитания и не должны быть раз и навсегда предложенными и принятыми к проведению. Они видоизменяются в зависимости от стоящих на определенном этапе развития воспитательной системы лагеря педагогических задач в области физического воспитания и их востребованности детьми. А также дополняются современными технологиями общей физической подготовки (ОФП) и оздоровления. Дети любят заниматься в спортивных секциях. В лагере инструктор по физической культуре и спорту создает условия для проведения секционной работы, а именно: оптимальный режим дня для занятий спортом и спортивную многофункциональную базу и привлекает дополнительные подготовленные кадры. Запись в оздоровительные и спортивные секции необходимо вести с учетом функционального состояния, физического развития и физической подготовленности воспитанников. Для содействия укреплению здоровья воспитанников лагеря занятия в секциях необходимо проводить с использованием специального спортивного оборудования, которое должно соответствовать всем необходимым санитарно-гигиеническим требованиям. Оценку эффективности деятельности занимающихся необходимо осуществлять как по качественным (степени владения программным материалом физкультурно-оздоровительной деятельности), так и количественным показателям (сдвиги в физической подготовленности). Инструктор по физической культуре лагеря, ведущий оздоровительную и спортивную секцию, должен вести:

➤ учет посещаемости в учебной документации (журнал посещения или лист учета), где указан списочный состав группы, возраст, отряд, подпись воспитанника о прохождении инструктажа по технике безопасности;

➤ протоколы тестирования физической и технико-тактической подготовленности воспитанников в секции;

➤ аттестационные листы сдачи нормативов (по необходимости). Физкультурное образование в оздоровительном лагере осуществляется через систему занятий в оздоровительных и спортивных секциях. Занятия должны иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятий, выбор методов и средств обучения и воспитания, способы организации занимающихся. На каждом занятии инструктор по спорту решает комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь

процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии. Задачами физического воспитания на секционных занятиях в лагере могут быть следующие: содействие гармоничному физическому развитию ребенка, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни; формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на основные системы организма, представлений о приемах самоконтроля; формирование правил поведения и соблюдения техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах; расширение досуга детей и приобретение новых знаний, умений и навыков на занятиях в выбранном виде спорта (системы упражнений); углубленное представление о выбранном виде спорта, соревнованиях, лучших спортсменах, инвентаре; развитие качеств личности: волевых, нравственных, этических, дисциплинированности и др. развитие координационных качеств (ориентация в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движения); развитие кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (системе упражнений) в свободное время.

Инструктор по физической культуре самостоятельно определяет содержание учебного материала, методы и средства обучения, оздоровления и воспитания, способы организации занятий в соответствии:

- с задачами занятий в оздоровительных и спортивных секциях;
 - возрастными особенностями контингента занимающихся;
 - дифференцированием занимающихся на медицинские группы;
 - материальными и организационными условиями проведения занятий.
- Обучение воспитанников двигательным навыкам по выбранным видам должно опираться на приобретенных в школе умениях. Высокое качество этого процесса обеспечивается за счет умелого применения подводящих и подготовительных упражнений, отдельного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей, что очень важно для кратковременного пребывания детей в лагере. Но инструктор должен учитывать то, что лагерь в первую очередь является оздоровительным учреждением, и интенсификация методов должна быть обоснована с медицинской точки зрения

Спортивные конкурсы

Спортивные конкурсы идут особой формой физкультурно-спортивной деятельности. Причина заключается в том, что здесь результат определяется без секундомеров, без рулеток не требуют специальной подготовки и могут проводиться без взгляда на возраст. Главное преимущество конкурсов то, что в них могут принять участие все ребята, отдыхающие в лагере.

В задачу конкурсов не входит изучение техники двигательных действий. В основном в содержание этой формы работы с детьми входят выполнение двигательных действий с целью показать достоинства умения выполнять различные виды движений, их эстетическая форма. Примером могут служить такие конкурсы как: конкурс «Зарядок», конкурс «Спортивных пирамид», конкурс «Строя и песни». Оценивает показательные выступления ребят специальное жюри, которое на основе объективных или субъективных критериев определяет результат конкурса.

В течение смены проводятся и личные соревнования по выявлению сильнейших спортсменов лагеря по настольному теннису, шахматам, шашкам, бегу, подтягиванию, прыжкам через скакалку и т.п.

Дети старшего возраста привлекаются к судейской работе, проводят подвижные игры с детьми младшего школьного возраста.

Подвижные игры в лагере с дневным пребыванием детей - как этап физической подготовки для последующей сдачи ВФСК ГТО учащимися I – III ступени - по сути, отбор и тренировка перед общелагерной Спартакиадой, и являются превосходным стимулом для активного участия всех детей в спортивных занятиях, дают возможность оценить свою физическую подготовленность для последующей ступени – сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В младшей подгруппе все спортивные игры заменяются подвижными. Вместо футбола подвижная игра с футбольным мячом или удары по футбольным воротам по очереди игроками каждой команды, кто больше забьет голов. Баскетбол меняет подвижная игра с элементами передачи мяча или броски мяча в ведро с определенного расстояния, выигрывает команда, забросившая в ведро наибольшее количество мячей. Волейбол в данной подгруппе меняется на пионербол, при этом сетка опускается как можно ниже, чтобы дети могли перебросить через неё волейбольный мяч. Дартс для младших отрядов проводится в виде метания шишек в мишень. Мишень устанавливается на высоте 150 см, броски проводятся с расстояния в 175 см. Очки зачисляются за количество попаданий по мишени. Победитель определяется по сумме набранных очков. Период проведения любой игры наименее продолжительный по времени из всех возрастных подгрупп.

Эстафеты в лагере

Местом проведения эстафет может быть любая площадка, отвечающая требованиям по технике безопасности. Нагрузка регулируется увеличением или уменьшением расстояния до фишки; количеством эстафет и их сложностью. Участники делятся на 2–3 команды, учитывая место проведения, количество эстафет и наличие инвентаря. Эстафеты можно комбинировать. Будет эффективнее проводить меньше перестроений в полосе препятствий. Например, бег до фишки спиной вперед, а назад – обычный бег или прыжками на двух ногах. Если эстафета без предметов, то можно передачу сделать хлопком по руке. В качестве эстафетной палочки можно использовать любой мяч, кубик, несколько мячей или предметов и др. Для четкого выполнения задания передавать эстафету предлагается в стартовой площадке (за линией старта). Ориентирами в эстафетах могут быть флажки, кегли, фишки, кубики и др.

Общелагерная Спартакиада

Проведение спартакиады в оздоровительном лагере намечается на протяжении всей смены. Это венец всей спортивно-массовой работы в лагере. Ей предшествуют различные конкурсы и отрядные соревнования «Старты надежд», товарищеские встречи, турниры.

Общелагерная Спартакиада - комплексное соревнование, проводимое между отрядами по нескольким видам, провести его возможно в любом лагере, даже там, где отсутствуют специально подготовленные площадки, провести спартакиаду из

трех или более видов. Руководство проведением общелагерной Спартакиады возлагается на учителя физкультуры и воспитателя.

В программу общелагерной Спартакиады включается большое количество соревнований:

- Спортивные и подвижные игры: футбол, пионербол, увернись от мяча, волейбол, баскетбол, стритбол, лапта, настольный теннис, бадминтон
- Виды спорта связанные с поражением цели: дартс
- Интеллектуальные игры: шахматы, шашки
- Спортивные конкурсы: веселые старты

В зависимости от занятости детей на протяжении смены спортивные игры можно проводить в один или два круга.

Спартакиаду необходимо проводить с учетом возраста детей. Наиболее оптимальными для соревновательного противоборства являются следующие возрастные группы 7-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет. Такое распределение возрастных подгрупп даст здоровую конкуренцию в борьбе за чемпионство в Спартакиаде, также личные и командные результаты будут оценены объективно.

В случае если в лагере небольшое количество отдыхающих детей, то выбираются несколько сильнейших детей старшего возраста. Они становятся капитанами команд и лидерами при жеребьевке участников при распределении по командам. И дальше соответственно жребью каждый участник определенного возраста распределяется по команде. Таким образом, создаются равные возрастные условия среди команд для участия в соревнованиях.

Подводить итог спартакиады можно следующим образом:

- 1 вариант - по определению победителя по сумме всех мест набранных в соревнованиях. Чем меньше сумма мест, тем выше результат.
- 2 вариант - по определению победителя по сумме нескольких видов соревнований (выделяются лучшие результаты выступлений отряда (из 7 видов 5)).
- 3 вариант - по определению победителя по сумме всех мест набранных в соревнованиях, но в игровых видах соревнований выбираются лучшие результаты с учетом пола (девушки, юноши).

Детство - это время радости и движения. Несомненно, ребята хотят бегать, прыгать и играть. А что может быть лучше, когда их активность правильно организована, да еще и несет воспитательную нагрузку.

Дети в лагере могут отказываться есть кашу, раскапризничаться или ссориться между собой. Но на предложение поиграть в игры в лагере ребятня всегда реагирует с большим интересом. Дело за малым – среди богатого арсенала игровых сценариев подобрать тот, который увлечет детей.

Игры

Шишки, желуди, орехи

Все участники разбиваются на группы по три человека. В каждой группе нужно договориться, кто будет «шишкой», кто — «желудем», а кто — «орехом». Игроки каждой группы встают друг за другом в колонну, независимо от распределения

ролей. Все группы образуют круг, в центре которого находится ведущий. Ведущий произвольно называет роли участников, например:

«Орехи». После чего участники - «орехи» одной группы должны поменяться местами с «орехами» другой группы. Ведущий пытается занять чье-нибудь место. Кто остался без места, становится ведущим, и игра повторяется.

Гномики и домики

Все игроки делятся на тройки, в каждой из которых два человека изображают «домик», подняв руки вверх, а третий — гномика, который живет в домике (находится под поднятыми руками своих друзей). Ведущий говорит: «Гномики меняются домиками!»

После этих слов гномики покидают домики, и ведущий старается занять один из освободившихся домиков. Если у него это получилось, то он становится «гномиком», а бездомный «гномик» — ведущим. Игра продолжается.

В своих тройках, до того как прозвучат слова ведущего, можно назначить нового гномика. Тогда все участники смогут побегать, и ни один из «гномиков» сильно не устанет.

Мины и торпеды

Все участники игры — это «торпеды». У каждой «торпеды» есть свой «отсек хранения» — место, обозначенное на площадке, например, мелом. Между этими «отсеками» находится ведущий, по сигналу которого (например, по свистку или хлопку) торпеды начинают передвигаться по всей площадке, стараясь переместиться в «отсек» напротив. Ведущий свободно перемещается по площадке и старается запятнать «торпеды», пока они не скрылись в безопасном «отсеке».

«Торпеды», запятнанные ведущим, становятся «минами», застывают на месте, вытянув руки (на том месте, где их запятнали). Они помогают ведущему пятнать оставшиеся «торпеды», которые пробегают мимо. Игра заканчивается, когда остается одна «торпеда», которая становится ведущим.

Гвардейцы и мушкетеры.

Все игроки не глядя вытягивают жетоны и таким образом делятся на две команды: «гвардейцы» (красные жетоны) и «мушкетеры» (зеленые жетоны). На жетонах указаны знаки отличия: «капитан», «лейтенант», «рядовой». Отдельно выбираются «капитан мушкетеров де Тревиль» и «кардинал Ришелье». В определенное время, обговоренное всеми участниками, команды собираются, выбирают место для штаба, придумывают пароль. Паролем может быть любая строчка из песни про мушкетеров. Но каждый участник запоминает только одно слово из пароля. После того как обе команды выбрали пароль, начинается игра.

Суть игры заключается в следующем: необходимо поймать всех противников, выяснить местонахождение их штаба и пароль. В штабах постоянно находятся «де Тревиль» и «Ришелье». Только они имеют право «допрашивать» пленных.

«Допрос» ведется следующим образом: тот, кто находился в штабе, задает пленному один вопрос. Например: «Что вы ели сегодня на завтрак?». Пленный должен ответить на заданный вопрос, включив в свой ответ то слово из пароля, которое он запомнил, но не выделяя его интонацией.

«Брать в плен» необходимо тоже по правилам, обговоренными всеми участниками. Например, один «капитан» может взять в плен двух «рядовых» или

одного «лейтенанта», один «лейтенант» одного рядового и т. д. Побеждает та команда, которая первой узнает пароль противника.

Разрушенный лагерь. _____

Площадка делится на три зоны — два «лагеря» и одну «нейтральную зону» (располагается между «лагерями»). Игроки делятся на две команды и размещаются в своих «лагерях». Игроки должны поменять свой «лагерь». Это происходит таким образом: игрок, выбранный каждой командой, занимает место в «лагере» противника, откуда он старается послать мяч игрокам своей команды. Если игрок поймал мяч, то он с мячом присоединяется к своему посланцу в чужом «лагере». Команда, поменявшая «лагерь» первая, выигрывает.

Маша и Яша. _____

Все становятся в круг, взявшись за руки. Выбираются два человека. Один из них становится «Яшей», а другой «Машей». Им завязывают глаза и немного раскручивают. Сначала, например, «Маша» ищет «Яшу». «Маша» говорит: «Яша, ты где?». А «Яша» отвечает: «Я тут!». Задача «Яши» — убежать от «Маши», но в пределах круга. А задача «Маши» — поймать «Яшу». Потом они меняются местами.

Летучая мышь и мотылек. _____

Играющие образуют круг 3-5 метров в диаметре. В центре — 4 участника. Один из играющих с завязанными глазами — это «летучая мышь», остальные трое «мотыльки». «Летучая мышь» старается поймать «мотыльков». Когда она кричит: «Летучая мышь», то мотыльки отвечают: «Мотылек». Голоса помогают определить их местоположение в кругу.

Перед игрой объясните играющим, как подобным образом, используя ультразвук, ориентируется в пространстве настоящая летучая мышь.

Молекулы. _____

Дети хаотично перемещаются по территории - прыгают, бегают, кричат. Ведущий выкрикивает: «Объединяемся в группы по четыре!(по три, по пять, по семь и т.д.)» Все должны быстро образовать группы – схватившись руками или обнявшись. Тот, кто остался «лишним» - должен выполнить какое-нибудь задание. Например, оббежать круг или громко прокукарекать, и т.д.

Салки с прыжками на одной ноге. _____

Усложненный вариант обычных салок. В эту подвижную игру можно играть на небольшой площадке. Водящий, прыгая на одной ноге, старается догнать игроков, прыгающих также на одной ноге. После того, как салка догнал и коснулся любого игрока, они меняются местами. Коснувшийся земли двумя ногами, либо становится салкой, либо выбывает из игры (например, на 3 смены салки).

Черепашьи салки. _____

Менее подвижный вариант обычных салок. Основное правило - нельзя бегать. Можно перемещаться только шагом и уворачиваться от салки, чтобы самому не стать водящим. Кто нарушил правило и побежал, становится салкой или выбывает из игры. Эта подвижная игра подойдет и для помещения.

Тягач. _____ Вожатый проводит две черты на расстоянии около полуметра друг от друга. Отряд делится на две команды и выбирает двух самых сильных игроков. Определяют – какая команда

будет «тягачом», какая «грузом». Выбранные самые сильные игроки будут «тросом». «Тягач» пытается сдвинуть «груз» с места и перетащить его на свою сторону. При этом «груз» всячески сопротивляется. «Трос» же пытается выдержать двойную нагрузку. Дети выстраиваются таким образом: игроки, играющие роль «троса», берутся за руки. Команда-«тягач» выстраивается «паровозиком» друг за другом, каждый игрок удерживает впереди стоящего за талию по одну сторону «троса». Подобным образом, только с другой стороны «троса» - выстраивается «груз». Побеждают те, кто успешнее справился с задачей. Если «трос» разорван – победил «груз». Команды меняются ролями.

Игры на сообразительность

Животные на спине

Каждому играющему на спине вешают картинка (или написанное название) животного таким образом, чтобы он его не видел. Для того, чтобы отгадать, человек задает вопросы окружающим. Отвечают только «да» или «нет». Например: "У меня есть перья? А плавники? Я хищник? Рога есть? Я плаваю?" и т.п.). Лучше, если вопросы задавать всем. Можно сделать так, чтобы два вопроса подряд и тому же задавать было нельзя. Если игрок отгадал животное, на спину ему можно повесить следующее. И начислить очко. Победит тот, у кого очков больше. Кроме животных, можно загадывать предметы, спортивные снаряды, инструменты и т.д.

Что можно сделать?

Игроки называют варианты, что можно сделать, например, со стеклянным стаканом. Из него можно пить, выдавливать кружочки из теста, мять картошку, использовать как подставку для карандашей, сделать из него террариум для жуков и т.д. Каждый игрок по кругу называет свой вариант. Вожатый определяет – вариант подходящий или нет (например: «стакан можно поставить на полку» не подходит, потому что не полезен). Кто не может назвать вариант – выбывает из игры.

Находчивый

Для этой игры нужен мяч и секундомер. Игроки делятся на две команды. Игроки рассаживаются в две линии друг напротив друга на расстоянии около двух метров. Вожатый берет мяч и бросает его крайнему игроку какой-либо из команд, произнося начало любого слова, например: «Ко...» «...рабль!» - быстро должен закончить слово игрок и перебросить мяч тому, кто сидит напротив: «Ар...» «...буз!» - быстро должен ответить тот и передать мяч сопернику, выкрикнув начало нового слова. Вожатый отмечает любую заминку с ответом. Если она длится больше 4-5 секунд - начисляет одно штрафное очко. Вожатый также контролирует соблюдение правил. Он следит, чтобы мяч передавался точно, чтобы не было подсказок. Вся игра должна идти не более 3-5 минут – как договоритесь. Для того чтобы облегчить или усложнить игру, можно ограничиться загадыванием, например, названий животных, растений, городов, музыкальных групп – на что хватит фантазии. Побеждает та команда, которая в итоге получит меньше штрафных очков.

Кто тут главный?

По считалке определяют водящего, который покидает помещение или просто отходит-отворачивается. Остальные игроки выбирают себе «главного». Становятся в круг. Как только водящий возвращается, «главный» начинает показывать какие-либо движения, все остальные игроки тут же за ним повторяют. Водящий должен с двух попыток определить, кто же тут «главный». Если ему это удастся – главный становится водящим. Очень желательно играть под музыку – дети будут куда охотнее двигаться.

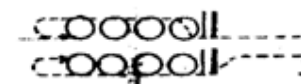

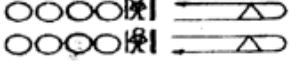

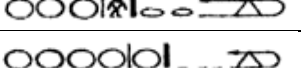


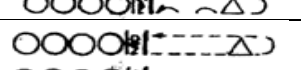
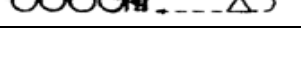
Не спешите.

Игра на развитие внимания. Все играющие становятся полукругом. Ведущий показывает различные движения – физкультурные или танцевальные. Игроки повторяют, при этом отставая от ведущего на одно движение. В то время, когда он показывает первое движение, игроки стоят смирно. Когда он показывает второе движение – игроки показывают первое и т. д. Как только кто-то ошибется - он выбывает из игры. Побеждает тот, кто в итоге остается один. Игру тоже желательно проводить под музыку.

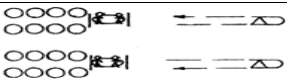

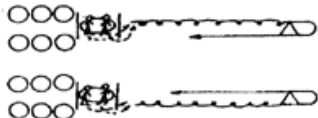
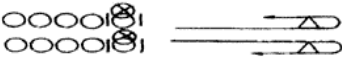
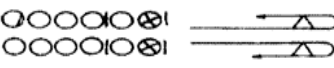
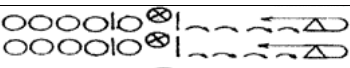
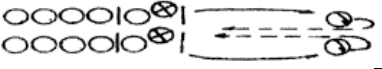
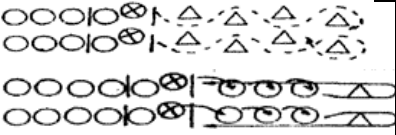
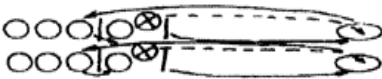
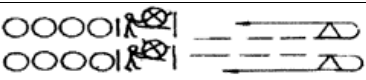
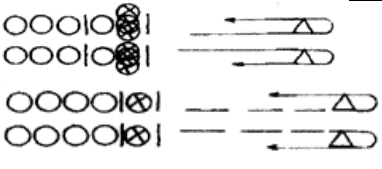
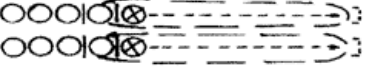

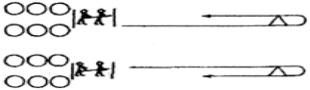
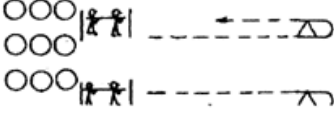
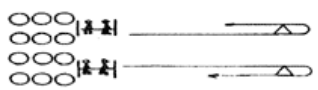
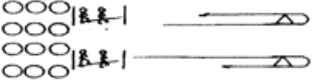
Эстафеты

Эстафеты без предметов

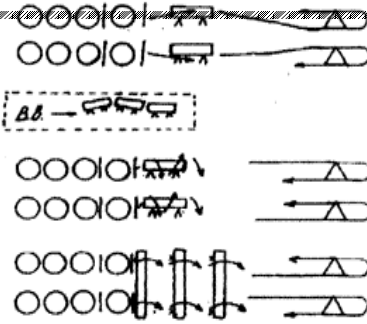

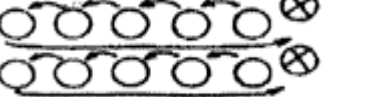
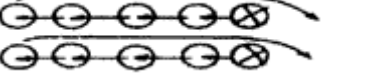
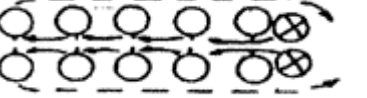
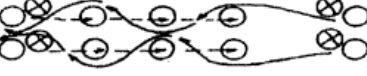

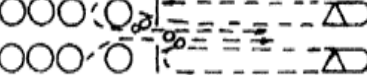
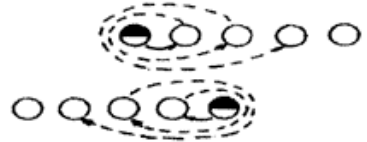
Индивидуальные

1.	Бег (в роли эстафетной палочки можно применять любой предмет).	
2.	Бег спиной вперед.	
3.	Спортивная ходьба: руки за головой; с хлопками на каждый шаг; бег с подскоками	
4.	Короткие шаги; широкие шаги	
5.	Бег: правым боком, левым боком.	
6.	Прыжками: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в прыжке менять положение ног).	
7.	Руки держать на голеностопном суставе; на коленях	
8.	Прыжки: на правой ноге, на левой, на обеих.	
9.	Бег в полуприседе, руки на поясе, в полном приседе, руки на коленях	
10.	Ходьба или бег с различными движениями рук: а) руки в стороны, вращение в кистевых суставах; б) вращение в локтевых суставах; в) вращение рук вперед; г) вращение рук назад; д) «ножницы»; е) «полет птицы»; ж) «брасс»; з) поднимание и опускание рук	
11.	Подражание зверям и птицам «прыжки кенгуру»;	

	б) «зайца»; в) ходьба на внешней стороне стопы – «медведь»; г) на пятках, руки назад – «пингвин»; д) «страус» – руки изображают хвост, бег широкими шагами; е) «лиса» – мягкий бег; ж) «прыжки лягушки»; з) бег «рака».	
12.	12. Бег с опорой на руки: а) ногами вперед; б) головой вперед	
В парах		
13.	Бег «паука»: 1-й партнер спиной вперед; назад – 2-й спиной вперед, руки в «замке» в локтевых суставах. б) 1-й руки назад, 2-й держит за руки; назад – меняются ролями; в) 2-й может положить на плечи 1-му или на пояс.	
14.	Бег на руках: 2-й держит за ноги 1-го – он передвигается на руках; назад – меняются ролями.	
15.	1-й бежит спиной вперед, 2-й держит за руки и направляет; назад – меняются ролями; а) боком прыжками; б) скрестным бегом.	
16.	2-й делает поворот, взявшись за руки с 1-м, затем 1-й и т.д.	
17.	1-й правой рукой берет левую руку 2-го, а левой над головой за правую руку партнера	
18.	Бег «на трех ногах»: партнерам связывают по одной ноге (у 1-го – правую, у 2-го – левую).	
19.	1-й прыгает на одной ноге, 2-й держит другую ногу; назад – меняются ролями.	
20.	«Чехарда» (каждый должен выполнить определенное количество прыжков).	
21.	1-й встает ноги врозь, 2-й проползает под партнером, затем меняются ролями и т.д. (определенное количество проползаний).	
Эстафеты в парах с предметами		
Эстафеты с мячом		
22.	Бег или прыжки: а) мяч зажимается грудью или животами; б) можно зажать плечами; в) головами	

23.	Мяч держать двумя руками с партнером: а) впереди; б) сзади; в) сбоку.	
24.	Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги).	
25.	1-й катит обруч, 2-й – проползает в него туда и обратно; назад – меняются ролями.	
26.	Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед	
27.	Мяч можно держать двумя руками: а) над головой; б) за головой; в) за спиной; г) на плече и др.	
28.	Вести мяч ногой; катить мяч одной или двумя руками.	
29.	Отбивать мяч одной или двумя руками	
30.	Нести мяч, стукнуть в обруч	
31.	В каждом обруче стукнуть мячом. а) катить между предметами. б) вести мяч ногой	
32.	«Меткий стрелок» (от линии бросить мяч в обруч – дополнительное очко, подобрать мяч и назад бегом, передать его).	
33.	Мяч зажимается двумя эстафетными палочками, гимнастическими палками	
34.	Бег с тремя (четырьмя, пятью) мячами (можно применять много других предметов). а) мяч зажимается между ступнями ног; б) между коленей (выполнять бег или прыжки).	
35.	Забить мяч в ворота ногой или рукой, затем взять мяч, назад – бег с мячом	
36.	Бежать или катить мяч по узкому коридору, можно по скамейке.	
Эстафеты с гимнастической палкой		
37.	Взять гимнастическую палку двумя руками: а) палка впереди; б) сзади; в) над головой	
38.	«Муравьи несут соломинку»: а) на плече; б) над головой; в) сбоку (можно 2 палки).	
39.	«Двое на коне» (палку держать двумя руками между ног).	
40.	Палку держать на ноге (можно идти, бежать, прыгать).	

41.	Изображение пловца на лодке. В полуприседе или в приседе, взявшись за конец или середину	
42.	«Велогонщик» или «конник-спортсмен» (палку держать между ног за конец или середину).	
Эстафеты со скакалкой		
43.	Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.	
44.	1-й бежит на всю длину скакалки, затем стоит, пока 2-й выполнит то же самое и т.д.	
45.	Прыгать через скакалку с продвижением вперед (вращать одной рукой сбоку).	
46.	Бег со скакалкой.	
47.	Добежать до скакалки, сделать определенное движение.	
Переправа		
48.	Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д.	
49.	Участник должен обежать колонну, затем с впереди стоящим партнером, переправиться; 2-й выполняет то же самое	
50.	Команды по одному переправляются на противоположную сторону (передача эстафеты хлопком по руке).	
С обручем		
51.	Катить обруч (можно между предметами).	
52.	Добежать до обруча, пролезть через него (можно сделать препятствия).	
53.	Держать обруч: а) над головой; б) перед собой; в) за спиной; г) бег в обруче; д) на поясе; е) одной рукой. Пробежать через обручи.	
54.	Бег «змейкой» и пролезть через обручи.	
Со скамейкой		

55.	<p>Преодоление скамейки как препятствия:</p> <p>а) с опорой на руки;</p> <p>б) на коленях с опорой на руки (разными способами);</p> <p>в) на животе с подтягиванием рук.</p> <p>– прыжки через скамейку;</p> <p>– прыжки на скамейку и соскок;</p> <p>– бег по скамейкам и через них.</p>	
В колоннах		
56.	<p>Ведущий должен передать мяч 1-му участнику, тот возвращает и приседает, затем ведущий передает 2-му и т.д. до последнего; замыкающий передает и встает предпоследним, пока не встанут все.</p>	
57.	<p>Мяч передавать над головой до последнего, замыкающий встает впереди колонны и т.д. Передача мяча в колоннах: 1-й передает мяч 2-му, тот передает мяч назад и уходит в конец колонны и т.д. до и.п.</p>	
58.	<p>Передача мяча с боку, правого или левого: 1-й – с правого, 2-й – с левого и т.д.</p>	
В шеренгах		
59.	<p>все шеренги лицом друг к другу; передача мяча партнерам впереди себя; передача за спиной.</p>	
60.	<p>Участники становятся в 2 шеренги на определенном расстоянии; 1-й бежит с мячом (может катить мяч или отбивать) между участниками команды до последнего; мяч передают до направляющего и т.д., пока 1-й не встанет на свое место.</p>	
61.	<p>Передача мяча впереди через одного участника.</p>	
62.	<p>Составление «паровозика» (1-й берет 2-го за руки и т.д., пока вся команда не перебежит линию финиша).</p>	
63.	<p>Бег в наклонах:</p> <p>а) одну руку вперед, другую через плечо;</p> <p>б) правую руку вперед, левую руку через правый бок;</p> <p>в) руки на плечи партнерам;</p> <p>г) руки на пояс;</p> <p>д) держась за руки (одну назад, другую вперед).</p> <p>«Вьюн»: 1-й делает поворот, 2-й берется за его пояс и поворачивается, затем 3-й за 2-го и т.д., пока вся команда не выполнит поворот.</p>	

64.	Игроки передают мяч детям встречной колонны, после передачи бегут в конец своей колонны.	
65.	1-ые передают мяч водящим и бегут на их места, пока те передают 2-ым и бегут в конец колонны и т.д.	
66.	Игроки передают мяч детям встречной колонны и бегут в конец колонны; они выполняют то же самое с другой стороны.	
С преодолением препятствий		
67.	Через 1-ю скакалку нужно перелезть, под 2-ю пролезть; назад то же самое.	
68.	«Мышеловка»: участники должны пролезть под скакалками.	
69.	Пройти по скакалке, натянутой на полу, с различным положением рук (по усмотрению учителя).	
70.	С учетом инвентаря, его количества и размера площадки учитель составляет полосу препятствий по своему усмотрению.	
Эстафеты в кругах		
71.	«Вызов номеров». Учитель называет любой номер, дети под этими номерами должны обежать свою команду с внешней стороны, забежать в «ворота» (где вышел), поднять мяч вверх.	
72.	«Вызов номеров». В двух колоннах (в любых простых или комбинированных эстафетах). В двух командах количество участников должно быть одинаково. Дети стоят спиной к ведущему, который находится с мячом в кругу. Учитель называет любой номер ребенка, ведущий дает ему мяч, тот возвращает и поднимает мяч вверх.	
73.	«Мяч по кругу»: а) мяч передавать партнеру справа (слева); мяч, сделав круг, доходит до 1-го, тот поднимает его вверх; б) можно катить по полу.	
74.	Мяч через одного в любую сторону. Если количество детей четное, то эстафету проводить 2 раза и начинать со 2-го (ведущий, получивший мяч, поднимает его вверх).	
75.	Веселые эстафеты	
76.	Бег в бумажной кепке (руками не держать); бег по газетам.	

77.	«Бег кота в сапогах» (коробки большого размера); бег в «корзинках» из линолеума.	
78.	Бег с теннисной ракеткой (можно для бадминтона) и мячом на ней (можно подбрасывать).	
79.	Быстрые эстафеты	
80.	«Быстрый автограф»: нужно подбежать и быстро написать свое имя	
81.	«Реши пример»: на стуле лежит карточка с заданиями (например, $5 - * = 3$ – каждый ребенок решает один пример	
82.	Начальное слово, например, «стол» (последняя буква – начало 2-го) – «лицо» и т.д.	

Конкурс капитанов

1. Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.).
2. Показать способы прыжков через скакалку (кто больше).
3. Выпить сок через трубочку (кто быстрее).
4. Надуть воздушный шар (у кого быстрее лопнет).
5. Кто быстрее съест печенье и свистнет.

Условные обозначения

	Ведущий		Клюшка
	Участник или игрок команды		Скакалка
	Игроки с порядковыми номерами		Скамейка
	Два игрока, взявшиеся за руки		Наматываемая скакалка
	Руки скрестно		Наматываемая веревка
	Направление движения игрока		Обруч в горизонтальном положении
	Полет мяча		Гимнастическая палка
	Прыжки		Обруч в вертикальном положении
	Обвод предметов		Ворота
	Мяч		Стул
	Фишка		Участник в бумажной кепке
	Кочка		Овеча
	Объемный предмет		«Корзинки»
	Линия старта и стартовая площадка		Ракетка с теннисным мячом

Спортивный конкурс «Футболист, работай головой»

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Футбол - любимая игра мальчишек вот уже сто лет. В словаре слово «футбол» определяется как командная спортивная игра на специальной площадке (поле) размером 100-110x64-75 м с воротами 7,32x2,44 м; в команде 11 игроков на поле; цель игры - забить мяч ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника.

Футбол - противоборство двух команд, в нём проявляется сила, ловкость, скорость, быстрота реакции. Один из лучших футболистов современности, бразилец Пеле, сказал: «Футбол - это трудная игра, ведь в ней играют ногами, а думать надо головой».

Одно из первых упоминаний об игре в мяч ногами относится к 2000 г. до н.э.

Китайские воины с её помощью улучшали свою физическую форму. В 1027-256 гг. до н.э. игра ногами в кожаный мяч, набитый перьями и шерстью, была любимой народной потехой в Древнем Китае.

В 206 г. до н.э.-220 г. н.э. эту игру непременно включали в торжественные церемонии в честь дня рождения императора, и называлась она « цзу-чу» («мяч, подбитый ногой»)

В 221-207 г.н.э. появился мяч, надутый воздухом, ворота и правила игры, в которых было 25 пунктов. В командах могло быть как минимум 10 игроков.

Похожая игра была известна и в Древнем Египте уже в 1900 г. до н.э.

В IV в. до н.э. игра в мяч была популярна и в Древней Греции. Среди воинов Спарты была популярна игра в мяч - «эпискирос» - в неё играли и руками, и ногами. Эту игру римляне называли «гарпастум» - ручной мяч, игра отличалась* жестокостью.

Благодаря римским завоевателям, игра в мяч стала известна на Британских островах в I в н.э. и быстро стала популярной среди местных жителей. Жестокость в игре римлян передалась и их последователям. Англичане и шотландцы играли не на жизнь, на смерть.

Порой мячом им служила голова убитого разбойника или слуги. 13 апреля 1314 г. король Эдуард II под страхом тюремного заключения запретил игру в городе. В 1365 г. король Эдуард III запретил футбол, потому что войска предпочитали эту игру совершенствованию стрельбе из лука.

Но игра становилась всё популярнее, в нее играли ремесленники, уличные торговцы и знатные аристократы.

В начале XIX в. в Великобритании произошел переход от «футбола толпы» к ф организованному футболу. Первые правила были разработаны в 1846 г. В Регби-Скул и через два года утверждены в Кембридже.

А в 1857 г. в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шесть лет спустя клубов было уже 7, и их представители собрались в Лондоне, чтобы выработать единые правила игры и организовать национальную футбольную ассоциацию.

В правилах было 14 пунктов. Они строго определяли размер поля (200x100 ярдов или 180x90 м) и ворот (8 ярдов - 7,32 м, остался неизменным).

До конца XIX в. Английская Футбольная Ассоциация внесла еще ряд изменений в правила: был определен размер мяча (1871г.); введен угловой удар (1872 г.); с 1878 г. судья стал пользоваться свистком; в 1891 г. на воротах появилась сетка и стал пробиваться 11-метровый штрафной удар.

В 1888 г. в Англии состоялся первый чемпионат профессионалов. В 1896 г. на Олимпийских играх в Греции состоялся показательный турнир футбола

с участием трех команд сборной Дании и греческих городов Салоники и Измира. В финале датчане обыграли команду Измира со счетом 15:0. В 1908 г. футбол стал официальным видом спорта Олимпийских игр.

В Россию футбол завезли в конце XIX в. с Британских островов, называли её «английская игра на воздухе» или «ножной мяч». Поначалу игру воспринимали как потеху для публики. Вот как описывает свои впечатления репортер газеты «Петербургский листок» 13 сентября 1893 г.:» Суть игры состоит в том, что одна партия играющих старается загнать шар, подбрасывая ногой, головой - всем, чем угодно, только не руками - в ворота противной партии. Площадка для игры была сплошь покрыта грязью. Господа спортсмены в белых костюмах бегали по грязи, то и дело шлепаясь со всего размаха в грязь. В публике стоял несмолкаемый смех».

Но постепенно футбол завоевал и Россию. Создавались команды, проводились чемпионаты Петербурга и Москвы, международные матчи, а в 1912 г. сборная России впервые участвовала в Олимпийских играх, где уступила командам Финляндии и Германии, хотя в ней и было немало талантливых игроков, но у команды не было тренера, и поэтому она оказалась несыгранной. Только после триумфального турне команды «Динамо» (Москва) в 1945 г. по Великобритании родоначальники футбола были поражены великолепной игрой советских мастеров. Уже в следующем году Советская Федерация Футбола стала членом ФИФА (Международной Футбольной Ассоциации), а в 1952 г. Сборная СССР приняла участие в Олимпийских играх в Хельсинки, где состоялся знаменитый матч с Югославией, в котором сборная СССР проигрывала 1:5, но сумела сравнять счет 5:5. Однако этот порыв отнял много сил и на следующий день в переигровке советская команда уступила 1:3. В 1956, 1960, 1988 гг. сборная команда становилась чемпионом Олимпийских игр (Мельбурн 1956, Сеул 1988) и завоевала Кубок Европы (Париж 1960).

Советские клубы трижды выигрывали Кубок обладателей Кубков: «Динамо» (Киев, 1975, 1987) и «Динамо» (Тбилиси, 1987). Трое советских футболистов были удостоены «Золотого мяча» - приза лучшему футболисту года в Европе : Лев Яшин (1963), Олег Блохин (1975), Игорь Беланов (1986).
Ведущий: А теперь, после небольшого исторического экскурса я предлагаю начать нашу игру. На поле приглашаются команды.

Разминка.

1. Какая страна считается родиной футбола? (Англия).
2. Продолжите футбольную пословицу: матч состоится... (при любой погоде).
3. Как называлась игра в мяч в древнем Риме? («гарпастум»)
4. Как называется штрафной 11-метровый удар? (пенальти).
1. Как называли футбол в России в конце XIX в.? («ножной мяч», «английская ига на воздухе»).
2. Продолжите футбольную пословицу: выигрывает команда, проигрывает... (тренер).
3. Сколько человек составляют футбольную команду? (11).
4. Как называется футбольный судья? (арбитр).

Вопросы капитанам команд

1. В каких значениях футболисты употребляют слово «стенка»? («стенкой» называется своеобразный заслон, который игроки выстраивают неподалёку от своих ворот, чтобы защитить их, когда соперник пробивает штрафной удар. Так же «стенкой» называется тактическая комбинация: игрок, владеющий мячом, передает его партнеру, а тот, первым касанием, возвращает мяч посланному). 2. В каких случаях арбитр предъявляет игрокам красную или желтую карточку? (желтая карточка - предупреждение: за грубую игру, спор с судьей, удар по воротам после свистка и т. п. Красная - сигнал удаления игрока с поля за откровенную грубость, брань на поле, серьезное нарушение правил игры).

Тренировка.

1. Что значит - гол забит в «девятку»? (мяч влетел в верхний угол ворот).
2. Что означает фраза - «игрок сделал дубль»? (игрок забил два гола в одном матче).
3. Что такое «сухой лист»? (мяч, закрученный с углового удара, влетает в ворота).
4. Что такое «аут» в футболе? (выход мяча за пределы поля, за боковую линию).
5. Что имеют в виду, когда говорят о «воздушной дуэли» на поле? (борьбу нападающих с защитниками за высоко летящий мяч).
6. Что означает термин «дубль-в»? (три защитника и два полузащитника против пяти нападающих).

Жеребьевка.

В ходе жеребьевки выясняется какая команда начнет игру. Командам раздаются эмблемы футбольных клубов мира. За две минуты игроки должны определить, какому клубу в какой стране принадлежит каждая эмблема.

1. «Бавария» (Мюнхен, Германия)
2. «Барселона» (Барселона, Испания)
3. «Спартак» (Москва, Россия)
4. «Реал» (Мадрид, Испания)
5. «Динамо» (Москва, Россия)
6. «Штутгарт» (Штутгарт, Германия)

Первый тайм.

1. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы? («Реал»)
2. Как выглядит традиционная форма сборной аргентины? (бело-голубая полосатая футболка, черные трусы)
3. Какая команда носит красные футболки с поперечной белой полосой? («Спартак»)
4. Как называется самый большой в мире футбольный стадион? («Маракана», Бразилия)
5. Какой футболист награжден орденом Ленина и семью орденами красного знамени? (Лев Яшин)
6. В каком футбольном клубе играет футболист Юрий Жирков? («Челси»)
7. Как в народе называют английский футбольный клуб «Манчестер Юнайтед»? («Красные дьяволы»)
8. Когда основана международная федерация футбола - ФИФА? (1904 г.)
9. В каком клубе играет футболист Рональдо? («Реал», Мадрид)
10. назовите главного тренера аргентинской сборной. (Диего Марадонна)
11. назовите главного форварда «Барселоны»? (Лео Месси)

Второй тайм.

Командам предлагается дать определения футбольных терминов.

1. Пас - игрок передает мяч другому игроку.

Острый пас - игрок передает мяч своему партнеру так, что получивший пас оказывается в выгодном положении для атаки ворот соперника. Прострельный удар - игрок сильно бьет по мячу, направляя его невысоко над землей.

2. Диспетчер - игрок - организатор наступательных комбинаций своей команды.

3. Стопер - один из центральных защитников, который располагается ближе к своим воротам.

4. Дриблер - игрок, умеющий хорошо обходить соперника, «держат» при этом мяч.

5. Вратарь - игрок, стоящий в воротах, обороняющий их, последним имеющий возможность уберечь свои ворота от верного гола. Он же может, ловко выбив мяч ногой или, выбросив его руками, создать выгодную ситуацию для атаки ворот соперника.

6. Передний центральный защитник - его главная задача «нейтрализовать» центрального нападающего соперника. Поэтому он, как правило, держится на своей половине поля.

7. Центральный нападающий - его главная задача - забить гол. Поэтому он чаще всего находится в штрафной площадке соперника, чтобы, завладев мячом, с близкого расстояния пробить гол.

8. Крайние нападающие - в их обязанности входит самостоятельно забивать голы, а так же снабжать своего центрального нападающего точными передачами с флангов. Нападающий обязан так же и помогать обороне, если защитник-соперник, против которого играет нападающий, подключается к атаке.

9. Игроки середины поля - это связующее звено между защитой и нападением: игрок середины поля должен быть универсален. В зависимости от ситуации, он играет то в защите, то в нападении. Он хорошо владеет мячом и дает своим товарищам точные пасы, а иногда с середины поля бьет прямо по воротам.

Дополнительное время.

Командам раздаются изображения футбольных кубков и призов. За три минуты игроки должны вспомнить названия всех призов и написать при каких условиях они вручаются.

1. кубок «Золотая богиня» (вручается команде трижды выигравшей чемпионат мира)

2. Приз «Золотой мяч» (вручается лучшему футболисту года)

3. Приз «Золотая бутца» (вручается лучшему европейскому бомбардиру, забившему наибольшее количество голов в национальном чемпионате)

4. Приз «Золотой гол» (вручается забившим гол в дополнительное время)

Дополнительные вопросы.

1. каковы размеры футбольного поля? (100-110x64-75 м)

2. каковы размеры футбольных ворот? (7.32x2.44 м)

3. каков допустимый вес футбольного мяча? (от 396 до 453г)

Ведущий: и сегодня, как порою старой,

в жилах кровь играет, горяча,

как услышишь дальние удары

гулко футбольного мяча.

Мы спешим сегодня к стадионам,

словно к нашей юности спешим,

там играют на поле зеленом,
там к победам движутся большим.
(награждение победителей)

Викторины

Викторина «Олимпийская»

1. Какой девиз у современной Олимпиады? Ответ: «Быстрее, выше, сильнее».
2. Почему спортивные состязания называются Олимпийскими играми? Ответ: Много веков назад в долине реки Алфей в Олимпии стали проводить соревнования греческих атлетов, которые получили название Олимпийских игр.
3. Почему древние греки называли Олимпийские игры праздниками мира? Ответ: На время игр во всех греческих государствах прекращались военные действия, вводился запрет на ношение оружия на территории Эллады.
4. Что получал победитель Олимпийских игр в качестве награды? Ответ: Венок из ветвей священного оливкового дерева, растущего в Олимпии. В честь победивших атлетов в их родных городах выходили монеты с его изображением и воздвигались мраморные статуи.
5. Какова максимальная продолжительность Олимпийских игр? Ответ: Пятнадцать дней, включая день открытия, для зимних Олимпийских игр — десять дней.
6. Когда начали проводиться состязания атлетов в Олимпии? Ответ: Первые известные нам Олимпийские игры прошли в 776 году до нашей эры.
7. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх в Древней Греции? Ответ: Свободные греческие граждане при условии, что в течение десяти месяцев, предшествовавших состязаниям, они готовились к ним, ежедневно упражнясь.
8. Принимали ли участие в древних Олимпийских состязаниях женщины? Ответ: К участию в Олимпийских играх женщины не допускались. Раз в четыре года в Олимпии устраивались празднества в честь богини Геры, покровительницы брака. В программу этих празднеств входили состязания девушек в беге.
9. Имеет ли горный массив Олимп на севере Греции какое-либо отношение к Олимпийским играм? Ответ: Олимпийские игры проводились в Олимпии на юге Греции. Гора Олимп на севере Греции, согласно легендам, обиталище древнегреческих богов, к Олимпийским играм не имеет никакого отношения)
10. Кто из известнейших античных ученых побеждал на Олимпийских играх? Ответ: Пифагор неоднократно побеждал в олимпийских состязаниях кулачных бойцов.
11. Что называется кроссом? Ответ: Спортивный бег по пересеченной местности.
12. Кто из великих русских полководцев занимался закаливанием своего организма и зимой мог простоять целый день на морозе в одном мундире? Ответ: Александр Суворов.
13. Молодой спортсмен. Ответ: Юниор.
14. Кто из русских писателей в 1882 году основал в Москве «Русское гимнастическое общество»? Ответ: Антон Чехов и Владимир Гиляровский.
15. Кто из русских писателей, несмотря на преклонный возраст, увлекался верховой ездой, коньками, гимнастикой, велосипедным спортом? Ответ: Лев Толстой.
16. Какой вид спорта можно назвать исключительно женским? Ответ: Синхронное плавание.
17. Как выглядит Олимпийский флаг? Ответ: Полотнище с пятью переплетенными кольцами голубого, желтого, черного, зеленого и красного цвета в центре.

18. Когда был впервые поднят Олимпийский флаг? (В 1914 году, в Париже, на празднике в честь двадцатилетия возрождения Олимпийских игр.
19. Какие награды учреждены для спортсменов, добившихся успеха в олимпийских соревнованиях? Ответ: Спортсмены, занявшие в состязаниях 1-3 места, награждаются медалями и дипломами. Занявшие 4-6 места получают дипломы.
20. Когда и по каким видам спорта впервые приняли участие в Олимпийских играх женщины? Ответ: На Олимпийских играх 1900 года — в состязаниях по гольфу и теннису.
21. В каком виде спорта женщины разыгрывают большее количество золотых медалей? Ответ: В легкой атлетике и плавании — по четырнадцать золотых медалей.
22. Когда и где была сооружена первая олимпийская деревня? Ответ: В 1932 году, в Лос-Анджелесе, где проходили игры X Олимпиады.
23. На каких играх впервые выступали спортсмены всех пяти континентов? Ответ: На Олимпийских играх 1908 года.
24. Какой великий итальянский художник, ученый и инженер указывал на целительность бега? Ответ: Леонардо да Винчи.
25. Когда и где зародился такой вид спорта, как бег? Ответ: Около двух с половиной тысяч лет тому назад в Древней Греции.
26. Когда в России стали проводиться состязания по бегу? Ответ: В 1888 году в Тярлове, близ Петербурга, появился спортивный кружок и прошли первые в России состязания по бегу.
27. Сколько лет шахматам? Ответ: Примерно 1500 лет.
28. Как называется вид спорта: езда на санях в положении лежа на животе, который был распространен еще среди канадских индейцев? Ответ: Скелетон.
29. Какой датский ученый-физик, лауреат Нобелевской премии, был превосходным вратарем? Ответ: Нильс Бор.
30. На сколько полей разделена шахматная доска? Ответ: Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля — 32 белых и 32 черных.
31. Спортивное сооружение, получившее свое название от древнегреческой меры длины. Ответ: Стадион — от «стадия».
32. Как называется шест с лопастью для гребли? Ответ: Весло.
33. С какой Олимпиады начали проводиться состязания между юношами, не достигшими восемнадцатилетнего возраста? Ответ: Начиная с XXXVII Олимпиады.

Викторина «Спортивная»

1. Родина олимпийских игр. Ответ: Древняя Греция.
2. Площадка для бокса. Ответ: Ринг.
3. Бечевка на луке для стрельбы. Ответ: Тетива.
4. Клетчатая прозрачная стенка на корте. Ответ: Сетка.
5. Часть игры в футбол. Ответ: Тайм.
6. Начало бега. Ответ: Старт.
7. Спортивное колющее оружие с клинком прямоугольного сечения. Ответ: Рапира.
8. Сигнал к началу боксерского поединка. Ответ: Гонг.
9. Основатель современного олимпийского движения - барон ... де Кубертен. Ответ: Пьер.
10. Чистая победа в боксе. Ответ: Нокаут.
11. Шахматная королева. Ответ: Ферзь.

12. Имеет два конца и ни одного начала. Ответ: Палка.

13. Гимнасты в цирке. Ответ: Акробаты.

14. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета. Ответ: Австралия.

15. Спортивное соревнование, состоящее из двух видов упражнений. Ответ: Двоеборье. Бой один на один. Ответ: Единоборство.

Викторина «О, спорт, ты — мир!»

1. Что за спортивная игра, у которой мяч, сетка и две команды? Ответ: Волейбол.

2. При игре в теннис в нее нельзя попадать мячом. Ответ: Сетка.

3. Футбольная команда состоит, из какого количества игроков? Ответ: Из 11 игроков.

4. Играют ли в хоккей на роликах? Ответ: Да.

5. В старину, надевая на ноги, их называли «скороходами». А как называют их сейчас? Ответ: Коньки.

6. Ручные ускорители байдарок, каноэ и других безмоторных лодок. Ответ: Весла.

7. Начало дистанции – это «старт», а конец ее? Ответ: Финиш.

8. Для этой спортивной игры обязательно нужна корзина. Ответ: Для баскетбола.

9. Есть ли на эмблеме Олимпийских игр кольцо коричневого цвета? Ответ: Нет.

10. Каким видам спорта запрещено участвовать в Олимпийских играх? Ответ: Техническим, например, автогонкам и мотогонкам.

11. Как называют молодых спортсменов? Ответ: Юниоры.

12. Выступают ли мужчины в синхронном плавании? Ответ: Нет.

13. Как называется площадка для бокса? Ответ: Ринг.

14. Партия в теннисе. Ответ: Сет.

15. Что стремятся установить спортсмены на соревнованиях? Ответ: Рекорды.

16. Проходят ли соревнования по прыжкам с трамплина на лыжах летом, когда нет снега? Ответ: Да. Вместо снега специальное покрытие.

17. Какие три слова составляют девиз Олимпиады? Ответ: Быстрее, выше, сильнее.

18. Страна, подарившая миру дзюдо. Ответ: Япония.

19. Передача мяча в спортивных играх. Ответ: Пас.

20. Сколько дней длятся зимние Олимпийские игры? Ответ: Десять дней.

Викторина «Футбол? Футбол!»

1. Какая спортивная игра является самой популярной в мире? Ответ: Футбол.

2. Продолжите футбольную пословицу: «Матч состоится...». Ответ: При любой погоде.

3. Как заканчивается футбольная пословица: «Выигрывает команда, проигрывает ...». Ответ: Тренер.

4. «Мало попасть в ... , надо ещё промахнуться мимо голкипера». Вставьте пропущенное слово. Ответ: Ворота.

5. Как называли футбол в России в конце XIX века? Ответ: «Ножной мяч», «английская игра на воздухе».

6. Вес – от 396 до 453 г, окружность – от 680 до 710 мм, диаметр – от 216,3 до 226 мм. Что это? Ответ: Футбольный мяч по стандарту ФИФА.

7. Чем мяч на гвоздь похож? Ответ: И тот, и другой можно забивать.

8. Английский «держатель цели» – это... Кто? Ответ: Голкипер – вратарь.

9. Каким английским словом называют в футболе опорного полузащитника? Ответ: Плеймейкер.

10. Два футбольных тайма это ... Что? Ответ: Матч.
11. Как называется дополнительный тайм в футбольном матче? Ответ: Овертайм.
12. Как называют и гимнастический снаряд, и верхнюю часть футбольных ворот? Ответ: Перекладина.
13. Какого цвета, согласно футбольным правилам, должна быть перекладина для ворот? Ответ: Белая.
14. Как по-другому называется штанга футбольных ворот? Ответ: Боковая стойка.
15. Назовите трёх верных подружек вратаря. Ответ: Левая штанга, правая штанга, перекладина.
16. Как называется место соединения перекладины и штанги футбольных ворот? Ответ: Крестовина.
17. Сколько крестовин имеют футбольные ворота? Ответ: Две.
18. Что деловые англичане называют высшей красотой футбола? Ответ: Счёт.
19. Как называется итог игры, в которой нет победителя? Ответ: Ничья.
20. Сколько очков получает футбольная команда, проигравшая в матче? Ответ: Ноль.
21. Штангист – это футболист - мазила, попадающий всё время по штанге или тяжелоатлет? Ответ: Тяжелоатлет.
22. Аппетит, приходящий во время игры, – это... Что? Ответ: Спортивный азарт.
23. Не только боковая сторона ёмкости и предмет мебели, но и строй футболистов перед воротами. Назовите это. Ответ: Стенка.
24. В скольких метрах от мяча во время штрафного удара в футболе должна находиться «стенка»? Ответ: В девяти.
25. Футбольные фанаты сразу же скажут, как по-английски будет «наказание», «штраф». Так как же? Ответ: Пенальти – penalty. Это штрафной удар в ворота соперника с расстояния в 11 метров.
26. Как называется команда лучших футболистов, представляющая страну на чемпионате мира? Ответ: Сборная страны.
27. Предпоследний матч чемпионата – это... Что? Ответ: Полуфинал.
28. Как называется специальное место, где во время матча находятся резервные футболисты? Ответ: Скамейка запасных.
29. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил? Ответ: Этот торговец рыбными сетями набросил сеть на ворота.
30. Этот удар ввели в правила футбола в 1872 году. Какой? Ответ: Угловой удар.
31. Какой атрибут всем знакомых футбольных ворот впервые появился в 1875 году? Ответ: Перекладина.
32. Какую, как правило, невидимую, но весьма полезную часть экипировки футболиста в позапрошлом веке изобрёл англичанин Уиддоусон? Ответ: Щитки.
33. Сколько помощников появилось у футбольного арбитра в 1891 году? Ответ: Два.
34. Ныне форма вратаря по цвету обязана отличаться от формы его товарищей по команде. А до 1913 года вратаря отличала лишь эта деталь одежды. Какая? Ответ: Кепка.
35. Впервые они появились на майках футболистов 29 апреля 1933 года. Играли «Эвертон» и «Манчестер Сити». О чём речь? Ответ: О номерах.

36. Сколько человек находится на футбольном поле в момент начала игры, если на нём находится судья и две команды? Ответ: 23.
37. Сколько игроков одной футбольной команды должен удалить судья, чтобы игра тут же закончилась? Ответ: 5, ведь 7 – минимальное количество игроков одной команды, которое допустимо на поле.
38. Игрок, чуть подпрыгнув, выбрасывает навстречу мячу одну ногу, но бьёт второй, резко меняя ноги местами. Как называется такой удар? Ответ: Ножницы.
39. Как в футболе называется удар мячом по воротам после его отскока от вратаря? Ответ: Добивание.
40. Что имеют в виду, когда говорят о «воздушной дуэли» на поле? Ответ: Борьбу нападающих с защитниками за высоко летящие мячи.
41. Сколько очков получает футбольная команда за ничью в матче чемпионата мира? Ответ: Одно.
42. Какие профессионалы (здоровенные дядечки) боятся «горчичников»? Ответ: Футболисты. «Горчичник» – это жёлтая карточка, вторая жёлтая карточка означает для нарушителя удаление с поля, а для команды это – возможный проигрыш.
43. Какую карточку, по правилам, показывает арбитр футболисту за затягивание времени? Ответ: Жёлтую.
44. Какого цвета карточка в футболе означает удаление с поля? Ответ: Красная.
45. За получение скольких жёлтых карточек в одном матче футболист удаляется с поля? Ответ: Двух.
46. Какую карточку показывает футбольный арбитр игроку за грубый подкат сзади? Ответ: Красную.
47. С помощью какого приспособления футбольный арбитр подаёт сигналы игрокам? Ответ: С помощью свистка. Им футбольные судьи пользуются с 1878 года.
48. Кто в футболе сигнализирует главному судье об офсайде? Ответ: Боковой судья.
49. Как называется парфюмерия из плохого судьи? Ответ: Мыло
50. Какого цвета должен быть футбольный мяч для игры на заснеженном поле? Ответ: Красного.
51. В каком европейском футбольном турнире участвует наибольшее число команд? Ответ: Кубок УЕФА.
52. В каком европейском клубном турнире участвует обладатель Кубка страны по футболу? Ответ: В Кубке УЕФА – Кубок европейских чемпионов по футболу.
53. Из чего изготовлен и сколько весит Кубок УЕФА, второй по значимости футбольный кубок Европы? Ответ: Серебряный кубок весит 15 кг, с 1972 года.
54. Какой день нынешнего века радостные российские футбольные болельщики назвали «красно-синим днём календаря»? Ответ: 18 мая 2005 года, когда команда ЦСКА выиграла Кубок УЕФА.
55. Назовите главные футбольные победы России в 2008 году. Ответ: Футбольный клуб «Зенит» выиграл Кубок УЕФА, а в августе – впервые – Суперкубок Европы. В июне же футбольная сборная страны получила «бронзу» на чемпионате Европы.
56. Сколько футбольных клубов участвует в групповом турнире европейской Лиги чемпионов? Ответ: 32.
57. Какой европейский футбольный приз ежегодно разыгрывается в Монако? Ответ: Суперкубок.

58. Какая международная спортивная организация проводит чемпионаты Европы по футболу? Ответ: УЕФА.
59. Какая международная спортивная федерация проводит чемпионаты мира по футболу? Ответ: ФИФА – FIFA.
60. Название какой точки небесной сферы стало названием футбольной команды Петербурга? Ответ: «Зенит».
61. Какие два цвета предпочитают фанаты «Спартака»? Ответ: Красный и белый.
62. По традиции, футболистов «Спартака» зовут «красно-белыми», динамовцев – «сине-белыми». А вот они – «чёрно-белые». Кто они? Ответ: Футболисты «Торпедо».
63. Болельщики какой футбольной команды свой сайт в Интернете назвали «bronepoezd.ru»? Ответ: «Локомотив».
64. В футбольном чемпионате какой страны выступает команда «Васку да Гама»? Ответ: Бразилия.
65. Высшая футбольная лига какой страны называется «Серия «А»? Ответ: Италия
66. Какой итальянский город представляет футбольный клуб «Рома»? Ответ: Рим.
67. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы? Ответ: «Реал». Реал – денежная единица Бразилии.
68. Когда появился испанский футбольный клуб «Барселона»? Ответ: 29 ноября 1899 года его основал швейцарец Ганс Гампер.
69. В каком североамериканском клубе завершил футбольную карьеру легендарный Пеле? Ответ: «Космос», Нью-Йорк.
70. Какую страну в футбольных турнирах представляет клуб «Фенербахче»? Ответ: Турцию.
71. В футбольных чемпионатах какого государства участвуют команды водопроводчиков, электриков, почтовиков, журналистов и др.? Какая сборная чаще других возглавляет турнирную таблицу? Ответ: Карликового государства Ватикан. Сборная швейцарских гвардейцев.
72. Про какое европейское государство шутят, что там скоро запретят футбол, потому что мяч во время матчей залетает то во Францию, то в Италию? Ответ: Про карликовое государство Монако.
73. Назовите первый чисто футбольный стадион в Москве. Ответ: «Локомотив». На нём обычно принимает своих гостей одноимённая команда.
74. Рекорд этого форварда – 302 гола за карьеру – пока не побит ни в России, ни в бывших республиках СССР. Назовите его. Ответ: Олег Блохин.
75. Назовите спортсмена, которому Владимир Высоцкий посвятил свою песню «Вратарь»? Ответ: Лев Яшин.
76. В Петербурге есть много скульптурных изображений львов, перекатывающих лапами огромные каменные или чугунные шары. В 60-е годы прошлого века в народе все их называли памятниками одному человеку. Какому? Ответ: Льву Яшину
77. Сколько матчей в Высшей лиге должен провести футбольный вратарь, не пропуская голов, чтобы стать членом символического клуба Льва Яшина? Ответ: Сто.
78. Перу этого капитана сборной СССР принадлежит книга «Это футбол». С ним-то сборная побеждала. Кто он? Ответ: Игорь Нетте.

79. Какой футболист, по мнению своих болельщиков, лучше всех «от Москвы до Гималаев»? Ответ: Ринат Дасаев, Лучший вратарь мира 1988 г.
80. Отныне Велерий Лобановский сидит возле киевского стадиона «Динамо» на скамеечке. А что, сильно увеличенное, служит этой скамеечке пьедесталом? Ответ: Футбольный мяч.
81. Какой грузинский футболист сменил футбольное поле на сцену Большого театра? Ответ: Оперный певец Зураб Соткилава, Тбилисское «Динамо».
82. Назовите известного в Дании футболиста, создателя теории атома и его ядра. Ответ: Нильс Бор.
83. Прозвище какого великого футболиста является производным от португальского слова, означающего «босоногий футболист»? Ответ: Пеле.
84. Какое игровое амплуа было у бразильского футболиста Пеле? Ответ: Нападающий.
85. Журналисты шутили: чтобы удержать Пеле, нужны три защитника: один держит Пеле, второй страхует первого, а третий... Что же делает третий? Ответ: Достает мяч из ворот.
86. На счету великого Пеле более тысячи двухсот голов, а эти «трюки» он выполнил аж 90 раз. Что это за трюки? Ответ: Хеттрик, в переводе с английского – «трюк со шляпой».
87. Кто из великих футболистов считал, что «играть надо ногами, а думать – головой»? Ответ: Пеле.
88. Какого выдающегося футболиста родом из Мозамбика называли Чёрным Квадратом? Ответ: Эйсебио.
89. Бывший футболист, ныне певец, отец певцов. Кто это? Ответ: Хулио Иглесиас.
90. Кого называют самым «сухим» вратарём мира? Ответ: Итальянца Дино Дзоффу. Почти два года, с сентября 1972 года по июнь 1974 года, он держал свои ворота «сухими» – не пропустил ни одного гола.
91. Портрет какого португальского футболиста видит в каждой книге плохой ученик? Ответ: Портрет Луиша Фигу. «Смотрит в книгу, а видит Фигу».
92. Какой номер украшал футболки Пеле и Марадоны? Ответ: 10.
93. Какое игровое амплуа было у футболиста Диего Марадоны. Ответ: Нападающий.
94. В честь какого футболиста поклонники воздвигли храм в окрестностях Буэнос-Айреса? Ответ: В честь Диего Марадоны.

