

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8»

# **Методическое пособие**

## **к урокам физической культуры.**

Автор- составитель:  
Попов Виктор Витальевич,  
учитель физической культуры,  
2 квалификационная категория,  
МБОУ СОШ № 8

г. Биробиджан, 2011г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	стр.3.
Упражнения для развития основных физических качеств.....	стр.4
Подвижные игры и эстафеты.....	стр.7
Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе.....	стр.11

## Введение.

Данное пособие представляет собой сборник, состоящий из разработок физических упражнений, эстафет с мячом, подвижных игр и сценарных разработок внеклассных мероприятий по физической культуре.

Сборник предназначен главным образом для учителей, педагогов-организаторов, вожатым. Содержание сборника включает в себя три раздела : « Упражнения для развития основных физических качеств», « Эстафеты и подвижные игры», « Спортивно- оздоровительные мероприятия».

При выборе упражнений для развития физических качеств учащихся следует учитывать возраст детей, их физическую подготовку. Основная задача в использовании данных упражнений – дать представление об основных двигательных действиях и развитии основных физических качеств, особенно координационных.

Игровая деятельность представлена рядом эстафет и подвижных игр. Рекомендуемые игры являются подводящими для обучения играм в баскетбол, волейбол, способствуют развитию техники владения мячом в начальных и средних классах. Содержащиеся в пособии разработки сценариев спортивно- оздоровительных мероприятий помогут организаторам провести подобные мероприятия увлекательно и с пользой для учащихся.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

### **ВЫНОСЛИВОСТЬ.**

1. Кросс по стадиону (при 140-150 ЧСС).
2. Кросс по кругу в зале с поднятыми руками вверх (можно с набивным мячом и т.п.).
3. Кроссовый бег с жонглированием мячей, вращением вокруг туловища, переключением из руки в руку.
4. Кросс 15-20 минут с интервальными рывками по 50-100 метров в среднем темпе и с чередованием бега с ходьбой по 200-300 метров (ЧСС: 140-150 ударов в минуту).
5. Бег 1000, 2000, 3000 метров и т.д.
6. Кросс 30 минут. Бег 1 км. С переходом на ходьбу и восстановлением пульса до 80-90 ударов в мин., затем вновь бег.
7. Тест Купера (12-минутный бег на количество метров).
8. Челночный бег (возможно по линиям в спортивном зале, на время).
9. 40-секундный бег на расстояние ( можно количеством площадок).

### **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Подтягивание на перекладине.
2. Отжимание в положении ноги на скамейке (возможно с отягощением: блин на спине).
3. Разводка гантелей в стороны (возможно на скамейке).
4. Стойка или ходьба на руках при помощи партнёра.
5. Ходьба или бег на руках (соревновательный метод) партнёр держит ноги (" тачка ").
6. Приседание на одной ноге (" пистолетик ").
7. Вращение набивного мяча или блина вокруг туловища, ног, шеи,
8. Имитация передач, обманных движений набивным мячом или блином.
9. Толкание набивного мяча ногами (на дальность)
10. Толкание набивного мяча рукой: правой, левой (на дальность).
11. Подбрасывание набивного мяча вверх и ловля (в прыжке) одной или двумя руками,
12. Выталкивание друг друга из круга без помощи рук.

---

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. БЫСТРОТА.**

1. Быстрые шаги вперёд, назад, влево, вправо от 30 сек. до 1 мин. (можно с отягощением).

2. То же без отягощения с касанием рукой поля при каждой смене направления по 2-3 шага (1 мин).
3. . То же, но с ведением мяча.
4. Высокие старты на 5-10 метров (в парах, тройках) лицом вперёд, спиной.
5. То же, но с низкого старта с ведением мяча.
6. Старты лицом вперёд и спиной на 5-10 метров, мяч находится на расстоянии 3 метров от старта.
7. Игрок берёт мяч и ведёт его вперёд (соревновательный метод)
8. То же на расстояние 20-30 метров.
9. Бег на 10-15 метров с высоким подниманием бедра, переходящим в ускорение на ту же дистанцию. 51. То же сведением мяча.
10. Бег с касанием голенью ягодиц 10 метров с переходом на ускорение на ту же дистанцию.
11. Бег с подскоками с правой ноги на левую с переходом на ускорение (можно с ведением мяча).
12. Прыжки на двух ногах вперёд (ноги вместе) на 10 метров с переходом на ускорение.
13. То же с ведением мяча.
14. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд на 10-15 метров с переходом на ускорение.
15. Скоростное ведение мяча от лицевой линии до штрафной линии - возвращение и атака кольца, затем до центра и обратно с атакой, до противоположной штрафной и обратно и т. д.
16. Передача двух, трёх мячей у стены (за 1 минуту).
17. Два игрока в положении лёжа на груди передачи да скорость за 30 секунд.
18. То же сидя на полу.

## **ПРЫГУЧЕСТЬ.**

1. Прыжки на двух ногах с поднятыми руками вверх 3-4 раза по 1 минуте.
2. То же, но толчком одной ноги, приземление с одной ноги на другую.
3. То же, вперёд-назад (на расстояние шага).
4. То же, игроки отталкиваются друг от друга вытянутыми руками.
5. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево- вправо. Можно в парах, спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях.
6. Прыжки с дриблингом на щите, стене (на количество ударов за 30 секунд).
7. Прыжки через барьер, скамейку на одной или двух ногах прямо, боком.
8. То же, с ведением мяча.
9. Прыжки на лестнице на одной или двух ногах.
10. То же, но с ведением мяча.
11. Запрыгивание на тумбу (скамейку) и спрыгивание,
12. Прыжки с гантелями, блинами. Можно с имитацией обманных движений.
13. Прыжки 1-3 минуты на скакалке на лесничество.
14. То же, но с ведением мяча (двое игроков крутят скакалку).
15. Прыжки с двух ног, с доставанием наивысшей точки на щите (подряд на время или количество),

16. Прыжки с доставанием наивысшей точки на щите, сетке с разбегу толчком одной ноги.
17. Запрыгивание на тумбу, скамейку и спрыгивание 25-30 прыжков.
18. Танец "вприсядку", можно с ведением мяча, двух мячей.
19. То же, с выбрасыванием ног вперёд.
20. Серийные прыжки - "разножка", можно с ведением мяча (вперёд-назад, влево - вправо).
21. Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача: делать как можно дальше прыжки.
22. Прыжки с доставанием коленями живота, одновременно удерживая мяч над головой(20 сек.).

### **ЛОВКОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ.**

1. Эстафета с ходьбой на руках ( в парах ) с качением мяча перед собой вперёд,
2. Рывок с ведением мяча от центра к линии штрафной- кувырок с мячом вперёд и бросок .
3. Серийные прыжки через скамейку сведением мяча.
4. Ходьба по скамейке с жонглированием мячей.
5. Игра в "чехарду" с ведением мяча каждым игроком.
6. Передачи мяча в парах на уровне груди, третий в центре пытается уклониться от мяча( 4-5 м.).
7. Игра в "пятнашки" в парах, командой (можно с мячами ),
8. Мяч катится по полу, игрок перепрыгивает через него на одной ноге (на количество прыжков ).
9. Прыжки через барьер с ловлей и передачей в одном прыжке (10 раз подряд).
10. Прыжки через скакалку с ведением мяча, передачами мяча ( двое крутят, они могут вести мяч).
11. Бег с удержанием мяча на тыльной стороне ладони.
12. Бег с мячом, с удержанием его да голове.
13. Бег с двумя мячами, удерживая один мяч на другом.

## ЭСТАФЕТЫ

« **ЗА МЯЧОМ**» Каждая команда делится на две равные группы и строится напротив друг друга на расстоянии 5- 6 метров. У направляющего каждой команды по одному мячу. По сигналу учителя направляющие выполняют передачу (указанным способом) и перемещаются вслед за мячом в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока все не поменяются местами.

2 вариант. Дети строятся тем же образом, но после передачи мяча оббегают противоположную колонну и становятся в конец своей команды.

3 вариант. Построение то же, но после передачи участники возвращаются в конец своей колонны спиной вперёд.

В этой эстафете дети упражняются в ловле и передаче мяча. В беге, быстроте, точности и ловкости движений.

« **ВЕДЕНИЕ МЯЧА**» Построение команд то же. По сигналу направляющий каждой команды начинает ведение мяча в противоположную колонну и передаёт мяч строго из рук в руки, а сам становится в конец колонны. Когда все поменяются местами, учитель должен отметить ту команду, которая не только победила, но и выполнила задания без ошибок при ведении и подачи мяча.

В эстафете дети упражняются в беге, ведении мяча, одновременно у них развивается координация движений и быстрота.

«**ВЫЗОВ НОМЕРОВ**» Две равные по числу игроков команды стоят в шеренге лицом друг к другу на расстоянии 15-20 см. Посередине находится мяч. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Учитель называет любой номер, и эти номера стартуют, стараясь быстрее завладеть мячом и унести его в свою команду. Команда получает очко. Вызывается другой номер. Задание можно усложнить, если возвращаться с ведением мяча и с сопротивлением противника.

« **ГОНКА МЯЧА В КОЛОННАХ**» Команды строятся в колонны по одному, у направляющих в руках по мячу. По сигналу игроки с ведением мяча или без него бегут до финиша, оббегают стойку, возвращаются в конец своей колонны и катят мяч между ног игроков. Следующий выполняет те же действия.

« **МЯЧИ ПО ЛИНИЯМ**» Команда строятся по линиям. Напротив каждой команды начерчены линии, на которых лежат обручи, а в них по малому мячу. Первый игрок из команды по сигналу выбегает к первому мячу

и кладёт его у стартовой линии, далее бежит ко второму, третьему. Следующий участник раскладывает мячи и т.д.

2 вариант. Построение то же, но у команды один мяч. Задача игроков-выполнить удар мячом в каждый обруч.

**« СТАРТ ЗА МЯЧОМ »** Учитель с мячом в руках встаёт между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперёд, учитель называет какой-нибудь номер. Игрок под этим номером бежит за мячом и старается попасть им в корзину. Тот, кому это удаётся, приносит своей команде два очка. Если игрок, овладевший мячом, не попал в кольцо, то борьба продолжается до попадания или нарушения правил.

**« ФИГУРНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА »** (ведение с изменением направления, высоты ведения, рваное ведение). Ведение вокруг стоек, флажков, набивных мячей, лавочек и т.д. Побеждает команда, быстрее закончившая дистанцию. Эстафетной палочкой является баскетбольный мяч.

**« ОДНОРУКОЕ ВЕДЕНИЕ »** В этой эстафете ведение мяча производится только одной рукой, а другая рука держит второй мяч. В данной эстафете игрок имеет право вести мяч удобной для него рукой, что позволяет разрабатывать у правой левую руку, у левой- правую.

**« БЕГ С МЯЧОМ В ПАРАХ »** Каждая команда разбивается на одинаковое число пар. Первые пары удерживают мяч следующим образом: игроки прижимают мяч сбоку, либо сверху- снизу разноимёнными руками. По сигналу стартуют, оббегают стойку, передают мяч следующей паре.

В этой эстафете необходимо соблюдать равномерный бег партнёров.

**« ВЕДЕНИЕ МЯЧА В ПАРАХ »** Построение команд то же. Партнёры берутся за руки, а в свободных руках у них по мячу. По сигналу первая пара выбегает на дистанцию с ведением мячей.

Данная эстафета предназначена для учащихся с высокой технической подготовкой. Обучать следует с ходьбы, бега в медленном и среднем темпе.

**« ПЕРЕПРАВА »** Эстафета проводится малым мячом. Команды строятся в колонну по одному. Перед каждой командой обозначена финишная линия. По сигналу учителя первый игрок бежит с мячом в руках за эту линию и бросает мяч следующему. Как только последний игрок забежал за линию, эстафета заканчивается. Следующий раз начинает игрок, который заканчивал, т.к. в первой части он не выполнял бросок мяча.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**



**« УСПЕЙ ЗАДЕТЬ»** Дети становятся по кругу, 2-3 водящих в середине. Играющие перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую; тот, кто стоит в середине, должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если это удаётся, он становится в круг.

В этой игре дети упражняются в бросании мяча, его ловле, в прыжках, быстрых поворотах.

**« МЯЧ СРЕДНЕМУ»** Две команды строятся полукругом, впереди каждого полукруга один водящий с мячом ( баскетбольным, волейбольным, футбольным, теннисным, набивным до 1 кг. ). Водящий по сигналу поочерёдно бросает мяч своим игрокам. Побеждает команда, водящий которой быстрее получил мяч от своего последнего игрока.

**« ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ»** Все играющие встают в круг и рассчитываются. Первые номера- одна команда, вторые- другая. Два рядом стоящих игрока- капитаны, у них в руках по мячу. После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают и с места падения продолжают игру.

2 вариант. Он заключается в том. Что мячи находятся в разных сторонах круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону. Задача команды- делать передачи быстрее, чтобы один мяч догонял другого.

**« ПИОНЕРБОЛ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА»** Изучив пионербол в 2-3 классах, в 4-5 классах учащимся следует предлагать в игру по одному техническому приёму: верхняя передача, прямая нижняя передача, последовательно усложняя правила.

1. После подачи (пока ещё броска) мяч так же ловится, но перебросить его через сетку можно только передачей сверху (после подбрасывания партнёром).

2. Первый приём на своей площадке можно делать, только принимая мяч снизу, либо сверху, второе касание может быть ловля мяча, после чего игрок, поймавший мяч, должен сделать подбрасывание партнёру, который передачей сверху должен переправить мяч через сетку.

3. Теперь можно вводить подачу(нижнюю подачу). Начало розыгрыша- волейбольная подача с 2-3 метров. Далее, чему уже научились(приём снизу и подбрасывание),- верхняя передача через сетку. Высота сетки для учащихся 3-4 классов- 180-200 см. Сетка натягивается вдоль зала, образуя 2-3 площадки. Таким образом, дети получают знания правил для игры в волейбол.

**« 10 ПЕРЕДАЧ»** Играют на площадке, ограниченной линиями. Игра напоминает баскетбол или ручной мяч, но без бросков по цели. Мяч вводится в игру одной командой по жребию. Игроки команды, владеющей мячом,

стараятся сделать между игроками 10 передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается, а команде присуждается одно очко. Мяч вводится в игру проигравшей командой. В игре важно соблюдать правило: если мяч перехвачен, то необходимое количество передач аннулируется, если мяч выбит за боковую линию соперником или был фол, мяч вводится в игру с продолжением счёта передач. Команда, ведущая счёт передач, при нарушении правил теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

« **МЯЧ ЛОВЦУ**» Игра напоминает баскетбол. Каждая команда выбирает капитана- ловца. Он становится в определённой точке спортзала на стороне соперников. Каждая команда старается при помощи передач и ведения мяча передать мяч своему капитану. Чтобы поймать мяч, ловец может выпрыгивать, но не имеет права выходить за очерченную зону (от 100- 150 см.). В эту зону не разрешается входить и полевым игрокам команд. За это и другие нарушения мяч передаётся другой команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния шести метров от ловца. Бросающему может мешать перехватчик, стоящий в нейтральной зоне. Меткий бросок приносит одно очко команде. Можно играть до определённого счёта либо по времени.

« **ШКОЛА МЯЧА**» В этой игре выполняются упражнения в порядке возрастающей сложности. Нужен небольшой резиновый мяч.

1. Бросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, потом только правой, затем - левой.
2. Бросить мяч вверх, присесть, дотронуться пальцами да носков ног, затем подняться и поймать мяч сначала двумя руками, затем только одной.
3. Перебросить мяч над головой из правой руки в левую и обратно. Бросить мяч высоко вверх, подпрыгнуть, повернувшись в воздухе, и поймать мяч двумя руками.
4. Нагнувшись вперёд, бросить мяч между ногами и, выпрямившись, поймать его впереди.
5. Бросить мяч правой рукой из-за спины вперёд и поймать его обеими руками.
6. Бросить мяч вверх, сесть на пол и поймать его; не вставая, бросить опять. Ряд упражнений можно выполнить у стены. Бросать мяч в стену и ловить с поворотами, приседаниями, хлопками и т.д.

Важным условием успешного проведения любой игры является знание, как учащиеся проявят себя в игровой ситуации, как воспримут игровую деятельность. Для детей важно, с кем играть. Ведь они хорошо знают, что есть среди них отчаянные, вздорные, неловкие. Учитель обязательно должен учитывать все эти особенности школьников при распределении игроков на команды. В играх, эстафетах важно воспитывать недостающие качества. Острые ситуации должны быть, иначе ребята теряют

интерес. Поэтому необходимо варьировать правила, чтобы усложнять игровую деятельность, придавать остроту, неизвестность результата.

## **ВИКТОРИНА**

### **« ЗНАТОКИ СПОРТА »**

Конкурс состоит из трёх этапов.

- 1- Брейн- ринг.
- 2- Игра со зрителями.
- 3- Блиц- турнир.

Участвуют от двух до четырёх команд. Каждая команда представляет своё название, девиз и игроков.

#### **Брейн- ринг.**

В этом конкурсе команда, желающая ответить, даёт свисток. Если ответ неправильный, может отвечать другая команда.

1. Что означает олимпийская эмблема из 5 переплетённых колец. ( 5 частей света).
2. В каком году и где Россия впервые участвовала в О.играх. (1922, Стокгольм)
3. Назовите виды гимнастики ( спортивная, акробатика, художественная).
4. С какого и по какой порядковый номер могут иметь игроки в гандболе. ( с 1 по 12 )
5. Сколько игроков одновременно могут находиться на площадке в игре в гандбол. ( 7 ).
6. Из чего состоят строевые упражнения. ( из построения, поворотов, перестроения, размыканий и смыканий.)
7. Какие упражнения относятся к прикладным ( ходьба, бег, прыжки, лазание, метание).
8. Как чествовали победителей О. игр в Древней Греции ( Памятник, ода, гимн)
9. В какой одежде выступали на Древних О. играх ( без одежды, чтобы сравнивать себя с другими).
10. Какими способами можно прыгать в длину ( согнув ноги, прогнувшись).
11. Какими способами можно прыгать в высоту (перешагиванием, перекатом).
12. В каких видах гимнастического многоборья соревнуются мужчины и женщины ( мужчины- вольные упражнения, конь, кольца, опорный

прыжок, перекладина. Женщины- вольные упражнения, бревно, брусья, опорный прыжок)

13. Каков размер ворот в гандболе ( 3 на 2)
14. Каков диаметр баскетбольного щита ( 120на 130 см.)
15. Каков диаметр баскетбольного кольца ( 50 см.)

Команды строятся на стартовые линии, и проводятся спортивные эстафеты: « Челночное ведение», « Гонка мяча в колонне», «Мячи по линиям», «Бег с мячом в парах».

#### **Игра со зрителями.**

1. Каково длина марафонской дистанции ( 42 км. 195 м. )
2. Сколько фигур в шахматах (32)
3. Какова ширина штанги гандбольных ворот (8м)
4. Назовите разновидности лыж ( слаломные, прыжковые, водные, гоночные)
5. Кому принадлежат строки: « Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи» ( Маяковский)

#### **Блиц- турнир для 1 команды.**

- 1.Какова продолжительность игры в баскетбол по правилам НБА (4 на 12мин.)
- 2.Сколько игроков должно быть в баскетбольной команде (12)
- 3.Как называют бегуна на короткие дистанции ( спринтер)
- 4.Каков размер ямы для прыжков в длину ( 2,7 на 6 м.)
- 5.Какова ширина беговой дорожки ( 125 см.)
- 6.Каков вес гранаты для девушек ( 500г.)
- 7.Как называется борьба на руках ( армреслинг)
- 8.В какой игре пользуются самым тяжелым мячом ( баскетбол)
- 9.Как называется строй, где занимающиеся размещены плечом к плечу ( шеренга)
- 10.В каком виде спорта самый высокий старт ( парашютный)
- 11.Сколько игроков на площадке в баскетболе ( 5)

#### **Блиц- турнир для 2 команды.**

- 1.Какова продолжительность игры в баскетбол по правилам ФИБА (4 по 10 мин.)
- 2.Сколько игроков должно быть в гандбольной команде (12)
- 3.Как называют бегуна на длинные дистанции ( стайер)
- 4.Вес гранаты для юношей ( 700гр.)
- 5.Как иначе называется занятие культуризмом ( бодибилдинг)
- 6.Как иначе называется силовое троеборье ( пауэрлифтинг)
- 7.В какой игре пользуются самым лёгким мячом ( настольный теннис)

8. Как называется строй, где занимающиеся расположены в затылок друг другу ( колонна)
9. В каком виде спорта самый низкий старт ( в подводном)
10. Сколько игроков на площадке по хоккею с шайбой ( 6)
11. В каком направлении бегут по стадиону ( против часовой стрелки)

В заключение проводится эстафета.

1. Ведение двух мячей до флажка, обратно- бегом.
2. Прыжки через скакалку в парах.
3. Переноска трёх мячей.
4. Бег в парах на трёх ногах.
5. Переноска в паре трёх мячей.
6. Один катит два мяча.
7. Гусеница- все держатся за скакалку и бегут до финиша и обратно.

# СПОРТИВНО- ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КОНКУРС

## « СВОЯ ИГРА»

Участники делятся на три команды, выбирают название. Игра состоит из двух частей: спортивной и теоретической.

После представления команды строятся на стартовых линиях и готовятся к спортивной разминке.

### Спортивная разминка.

**ЭСТАФЕТА « Чехарда».** Для каждой команды по числу игроков чертятся линии. Первый игрок из команды выбегает из колонны и становится в широкую стойку, упираясь руками в колени. Следующий игрок выбегает из колонны и выполняет прыжок, упираясь руками на спину первого, и тоже становится на обозначенную линию и т.д. Замыкающий, перепрыгнув всех, становится за финишной линией. Эстафета заканчивается, когда все окажутся за финишем.

**ЭСТАФЕТА « Тоннель».** По сигналу направляющий выбегает из колонны и становится, упираясь ногами и руками в пол, образует своеобразный «мост». Следующий игрок проползает под ним и занимает такую же позицию и т.д. Эстафета закончится, когда все переберутся за финишную линию.

### 1 часть. Игра (теория)

ТЕМЫ	1 балл	2	3	4	5
1.Олимпийские игры					
2.Спортивные игры					*
3.О разном				*	
4.Броски и удары			*		
5.Потешки	*				

\* переход хода (вопрос выбирает другая команда).

Условное обозначение \* не показано в таблице при игре.

Вопрос оценивается по степени сложности от 1 до 5 баллов. Капитан называет тему и цену вопроса.

### **Олимпийские игры.**

1. В каком городе пройдут 14 Игры ( Сочи)
2. В каком городе зародились Игры ( Олимпия)
3. В каком году зародились Древние Игры (776г. до н.э.)
4. Как часто проводятся Игры ( 1 раз в четыре года)
5. Что символизируют 5 переплетённых олимпийских колец (5 частей света)

### **Спортивные игры**

1. По какому номеру играл Майкл Джордан (23)
2. Назовите родину футбола ( Англия)
3. С чего начинается игра в волейболе (с подачи)
4. Как иначе называют вратаря (галкипер)
5. \*

### **О разном**

1. Как называется неправильно взятый старт (фальстарт)
2. О каком виде спорта говорят – королева спорта (лёгкая атлетика)
3. Как называют судью в боксе (рефери)
4. \*
5. За какой клуб в данное время играет А. Аршавин ( «Арсенал»)

### **Броски и удары**

1. В каком виде спорта звучит команда «Брэк» (бокс)
2. Что означает термин «Нокдаун» ( потеря сознания)
3. \*
4. В какой игре применяют бросок сверху (баскетбол)
5. Входит ли тэквандо в программу О. игр (да)

### **Потешки**

1. \*
2. Что требует зритель в хоккее (шайбу)
3. За красную карточку футболиста наградят или удалят (удалят)
4. Как называется бег по пересеченной местности (кросс)
5. Куда поднимается спортсмен для награждения (пьедестал)

2 часть. Спортивный этап.

**КОНКУРС КАПИТАНОВ.** Капитаны двух команд становятся напротив друг друга и берутся за концы гимнастической палки. В двух метрах от каждого стоит по кегле. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Кто первый схватит кеглю, тот и победитель.

**ПОСАДКА МЯЧЕЙ.** У направляющего каждой команды в руках 3 малых мяча. По сигналу они бегут и раскладывают мячи по обручам, лежащим по линии бега. Следующие игроки собирают эти мячи.

**«КЕНГУРУ».** Первые игроки держат по два мяча в руках и зажимают один между ног. Таким способом прыгают до флажка, оставляют мячи на финише и возвращаются в команды. Следующие игроки выполняют то же.

**«ТОЧНО В ЦЕЛЬ».** От каждой команды вызывается самый меткий игрок. Он становится на линию броска (3 метра от кольца) и за 1 минуту должен забить наибольшее количество мячей в кольцо.