

*Спортивный праздник*

*“Открытие Малых  
Олимпийских игр”*



## Сценарий праздника

*Под «Олимпийский марш» В. Попова дети строятся на спортплощадке*

**Вед. 1:** Добрый день, дорогие друзья! Мы приветствуем вас на спортивном празднике

**Вместе:** «Физкультура – спорт – здоровье»

**Вед. 1.:** В рамках республиканского спортивно-комплексного мероприятия «Неделя спорта и здоровья», которая проходит с 23 по 28 сентября.

**Вед. 2:** Мы приветствуем вас на празднике спорта, мира, дружбы, молодости и красоты.

**Вед. 1:** Дорогие друзья, здесь собрались команды школ № 1, Гимназии, №7, №8, №12 и №14. Поприветствуем команды.

**Вед. 2:** Для спорта нет границ и расстояний!

Понятен он народам всей Земли,

Он всей планеты нашей достоянье!

Спорт дарит счастье дружбы и любви!

**Вед. 1:** Внимание! К вносу Олимпийского флага приготовиться! Равнение на знамя!

**Вед. 2:** Почетное право внести флаг предоставляется учащимся 8 «Д» класса, членам волейбольной команды «Жемчужина Палесья»

*Звучит музыка*

*Вносят Олимпийский флаг*

**Вед. 2:**

Пять колец на флаге белом

Меж собой переплелись

Будто все спортсмены мира

Крепко за руки взялись.

**Вед. 1:** Дорогие ребята, уважаемые учителя, родители, гости! Разрешите наш праздник «Физкультура – спорт – здоровье» считать открытым!

*Звучит гимн РБ*

**Вед. 1:** Как хорошо, что мы с вами собрались вместе.

**Вед. 2:** Давайте отложим все заботы и дела и вместе постараемся активно отдохнуть.

**Вед. 1:** Сегодня будут проходить необычные соревнования, в конце которых мы узнаем, какая команда самая спортивная.

**Вед. 2:** На нашем празднике присутствуют почетные гости:

**Вед.1:** -*Начальник отдела образования Мозырского райисполкома **Любовь Степановна Клепчукова.***

-*Методист отдела образования Мозырского райисполкома **Татьяна Васильевна Дубрава.***

- *Директор мозырского спортивного клуба каратэ «Сэйдокай» **Наталья Николаевна Гордынская***

**Вед. 2:** Слово для приветствия предоставляется гостю праздника

---

---

**Вед. 1:** Мы долго ждали этой встречи  
И вот настал желанный час.

**Вед. 2:** Пускай звучит сегодня смех,  
И в этом главный наш успех.

**Вед. 1:** Минуточку внимания,  
Вас ждут соревнования.  
Будут победителям аплодисменты зрителей.

**Вед. 2:** Жюри оценит выступление  
И жди большого награждения.

**Вед. 1:** Дорогие друзья! А сейчас для вас показательное выступление ребят спортивного клуба карате «Сэйдокай».

### ***Выступление ребят клуба «Сэйдокай»***

**Вед. 2:** Прежде чем начать наши состязания, спортсмены должны дать торжественную клятву. Я зачитываю клятву, а вы все вместе говорите «КЛЯНЕМСЯ»

**«Клянемся от имени всех спортсменов, что будем участвовать в спортивном празднике, уважая и соблюдая правила, по которым он проводится, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести школы. Клянемся!».**

***Все отвечают:*** Клянемся!

**Вед. 1:** Сегодня в рамках нашего праздника учащиеся 4х классов могут показать свое умение в конкурсе рисунков на асфальте,

**Вед. 2:** Учащиеся 5х классов попробоват свои силы в спортивных эстафетах,

**Вед. 1:** А вот учащиеся 6х классов смогут принять участие и показать наилучшие результаты в спортивной игре «Пионербол»,

**Вед. 2:** Продемонстрируют свое умение игры в футбол учащиеся 7х классов.

**Вед. 1:** Уважаемый ведущий!

Очень хочется сказать.

Что теперь мы точно можем

Состязанья начинать!

**Вед. 2:** Желаем вам, ребята, хорошего времяпровождения, отличного и позитивного настроения, новых знакомств и помните – победит сильнейший!  
Удачи!

**Вед. 1:** Мы просим вас пройти на стадион.. Успехов вашим командам и побед!

# «Мы за здоровый образ жизни».

Сценарий внеклассного мероприятия  
по профилактике курения, наркомании и  
алкоголизма.

## **Цель мероприятия:**

- ▶ Пропаганда здорового образа жизни

## **Задачи:**

- ▶ формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- ▶ систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;
- ▶ формирование активной жизненной позиции.

**Оформление:** крупно: название и эпиграф мероприятия, плакаты, наглядные информационные вывески.

**Форма проведения:** интеллектуальная игра с элементами беседы и выступлением учащихся.

## **Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Я вам говорю **«Здравствуйтесь»**, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда –нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

И моя цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что **здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.**

( Вывеска на доске). (Пояснение от себя).

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом. ....1

Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни. Чтобы было интереснее, проведём нашу встречу в форме игры в 3 этапа. Благодаря правильным ответам на заданные вопросы, мы узнаем много полезной информации. На вопросы можно отвечать с места, но выкрики за ответ не принимаются. Это не командная игра. Своим правильным ответом каждый может заработать себе жетон. На 3-ий этап выходят 2-3 игрока, набравшие наибольшее количество жетонов. Уважаемое жюри будет фиксировать, кто отвечает и получает жетоны.

И так, начинаем игру!

## **1 этап.**

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Утренняя зарядка).
2. Наука о чистоте тела (Гигиена).
3. Тренировка организма холодом (Закаливание).
4. Что даёт человеку энергию? (Пища).

5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (Антитела).
6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня? (Л.Н. Толстой).
7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (Плавание).
8. Его не купишь ни за какие деньги (Здоровье).
9. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).
10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).
11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Бактерия).
12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? (Лекарственные растения).
13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? (Сон).
14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
15. Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и ... Что ещё? (Хорошее здоровье).

**Ведущий:** 1 этап игры завершён. Из ваших ответов, ребята, можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

Я прошу жюри сверить количество жетонов, заработанных ребятами за правильные ответы. (По очереди встают участники игры, сообщают свои фамилии и количество имеющихся у них жетонов).

-Ребята, вы, конечно, не раз бывали в медицинском кабинете нашей школы. Быть здоровыми и не поддаваться всяким недугам вам помогает школьный фельдшер. Вы регулярно проходите медосмотр в этом кабинете.

А вот какой смешной случай произошёл в одной школе. Представляем вашему вниманию небольшую юмористическую сценку из школьной жизни. Называется сценка «Медосмотр».

### **Медосмотр.**

Школьный врач спросил у Гриши:

- Жалоб нет на нос и уши?  
- Есть. Мешают уши с носом  
Свитер надевать с начёсом.

Школьный врач спросил у Димы:

- Всё в порядке с головой?  
- Рентгенолог делал снимок,  
Не нашёл там ничего.

Школьный врач спросил у Миши: -

- Нет ли трудностей со слухом?  
- Знали б вы, как плохо слышу  
Я подсказки левым ухом!

Школьный врач спросил у Феди:

- Хочешь вылечиться сразу?  
Меньше списывай с соседей  
И не будешь косоглазым.

- Нет ли трудностей со слухом?-

Школьный врач спросил у Лёвы.

- Есть. В одно влетает ухо,  
Вылетает из другого.

Школьный врач спросил у Пети:

- Как ты, мальчик, спишь ночами?

Петя доктору ответил:

- Без ботинок и в пижаме.

Школьный врач спросил у Лёши:

- Есть ли жалобы?  
- Не счесть!

И на маму, и на папу,  
И на деда тоже

## **2 этап.**

**Ведущий:** Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

(Выступление учащихся)

### **Курение.**

Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю

### **Алкоголизм.**

Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

### **Наркомания.**

Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с

первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

**Ведущий:** Наиболее полно раскроют эту тему вопросы 2-го этапа игры, мы поговорим о том, как пагубно влияют на человека эти пристрастия.

( На столе разложены билеты с вопросами. Игроки выбирают билет и отвечают на вопрос без подготовки).

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. *(Табачный дым.)*
2. Как влияет алкоголь на организм подростка? *(Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие.)*
3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? *(Рак лёгких.)*
4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? *(Острый алкогольный психоз – белая горячка.)*
5. Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом?
  - 10 лет.
  - **5 лет.**
  - 12 лет.
6. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение? *(Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра.)*
7. Торговцы наркотиками рассуждают так: «наркоманскому быдлу и так сойдёт», - и добавляют в наркотики для увеличения прибыли ...
  - муку;
  - мел;
  - **стиральный порошок.**
8. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? *(У родителей - наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными.)*
9. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть? *(0,6 – 0,7 %)*
10. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым? *(Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, и др.)*

**Ведущий:** На все вопросы 2 – го этапа ответили. Проведём подсчет жетонов.

Ребята, обратите внимание на плакаты и наглядные информационные вывески. Давайте выясним с вами, из чего складывается:

## Здоровый образ жизни.

➡ **Это социальное поведение** - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

➡ **Это личная гигиена**, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

➡ **Это рациональное питание**. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

➡ **Двигательный режим**. Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Если говорить языком цифр, то здоровье человека зависит:

**15% - медицина;**

**15% - наследственность;**

**15% - экология;**

**50% - образ жизни.** Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберете, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

### **3 этап.**

(В 3-м этапе участвуют учащиеся, набравшие максимальное количество жетонов).

**Ведущий:** Приглашаю на заключительный этап учащихся, набравших максимальное количество жетонов. Он будет коротким. Всего по три вопроса будут заданы игрокам, чтобы определить победителя игры.

### И так, «Вопросы из шляпы».

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (Вода).
2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, vita- жизнь).
3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день. (Зубная щётка.)
4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе? (Минеральная вода).
5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (Чеснок).
6. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (Морковь).

**Ведущий:** Игра подошла к концу .

### Подведение итогов.

### Вручение призов победителям и участникам агитбригады

Государственное учреждение образования  
«Средняя школа №14 г. Мозыря»

# СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

# «МУРАВЕЙНИК»

Учитель физической  
культуры и здоровья

Ю.А. Барисевич

## **Цели:**

- Организовать полезный досуг ребят.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Развитие спорта и физической культуры.

## **Задачи:**

- Способствовать накоплению двигательного опыта;
- Развитие чувства коллективизма, ответственности, сплоченности;
- Формирование у детей физической активности.
- Выявить команду-победительницу.

## **Место и время проведения:**

Место проведения: спортивный зал СШ №14.

Дата и время проведения: 10.11.2018г, в 11:00

## **Участники:**

Все желающие 5-ых классов, зачет лично, лично-командное по лучшему результату (5 девочек, 5 мальчиков).

## **Инвентарь и оборудование:**

длинная скакалка;  
короткие скакалки;  
баскетбольные мячи;  
рулетка;  
высокая перекладина;  
волейбольный мяч;  
дартс.

## **Спортивные станции:**

1. «Интеллектуальный» (команда получает вопросы на спортивную тему, на которые она отвечает за определенное время);
2. «Волшебный мяч» (передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу на высоту 1 метр);
3. «Меткие стрелки» (участники поочередно метают дротики в мишень на расстоянии 2,5 метра от нее. Попытки: 2 - пробные, 3 зачетные);
4. «Кто дальше» (участники выполняют прыжок в длину с места, по три попытки);
5. «Золотая скакалка» (прыжки через короткую скакалку на двух ногах за 30 секунд);
6. «XXXL» (Бросок баскетбольного мяча по кольцу со штрафной линии);
7. «Силачи» (Мальчики: подтягивание в висе на высокой перекладине; Девочки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа);
8. «Попрыгунчики» (Команда выполняет прыжки через длинную скакалку).

## **План проведения:**

1. Построение команд, переключка;
2. Вступительное слово ведущего;
3. Рапорт для гл судьи. Приветствие;
4. Напутственное слово гл. судьи;
5. Гимн РБ;
6. Знакомство с командами; Клятва спортсменов;
7. Представление судей; Клятва судейской коллегии;
8. Разминка;
9. Знакомство со станциями.
10. Работа по станциям;
11. Подведение итогов;
12. Награждение победителей
13. Закрытие праздника
14. Заключительное слово ведущего.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СШ № 14  
Е.В. Прибыщук  
« » \_\_\_\_\_ 201 г.

# Сценарий физкультурно-массового праздника «Муравейник» Ход праздника:

## 1. Построение команд, переключка:

Команды и зрители выстраиваются на линии баскетбольной площадки под музыку. Производится переключка по классам.

## 2. Вступительное слово ведущего:

**Ведущий.** Внимание! Внимание!

Начинаем наш физкультурно-спортивный праздник «Муравейник»!!!

Поиграй-ка, поиграй-ка,

Наш весёлый стадион.

С физкультурой всех ребят

Навсегда подружит он.

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Вожжи, обручи и палки.

Никогда не унывай!

Вот здоровья в чём секрет!

Будь здоров! Физкульт... *Все.* Привет!

**Внимание, команды, становись!!!**

## 3. Рапорт для гл судьи. Приветствие:

Рапорт для гл судьи праздника (Равняйся, Смирно, Равнение на середину, сдача рапорта). Приветствие гл судьи (Здравствуйте ребята). Вольно.

## 4. Напутственное слово гл. судьи

## 5. Гимн Республики Беларусь:

**Внимание, команды: Равняйся, Смирно, Равнение на государственный флаг. Звучит Гимн Республики Беларусь.**

Спортивный праздник «Муравейник» считать открытым (аплодисменты).

## **6. Знакомство с командами; Клятва спортсменов**

**Ведущий:** Дорогие участники, уважаемые гости! Мы очень рады вас приветствовать на нашем спортивном празднике «Муравейник». Нас сегодня ожидает не просто соревнования, а соревнование-путешествие. И как в любом путешествии у нас будут свои остановки. Я пока не буду раскрывать тайну всех наших остановок. Только скажу что в нашем соревновании примут участие те, кто желает проявить ловкость, сноровку, находчивость, ум, словом те, кто претендует на высокое звание “спортсмен”.

Давайте с вами познакомимся: (команды по очереди представляют своё название и девиз – 5 «А», «Б», «В», «Г», «Д»).

Вот мы и познакомились. А сейчас мы произнесем Клятву спортсменов:

**ОТ ИМЕНИ ВСЕХ СПОРТСМЕНОВ Я ОБЕЩАЮ, ЧТО МЫ БУДЕМ УЧАСТВОВАТЬ В ЭТИХ СОРЕВНОВАНИЯХ, УВАЖАЯ И СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА, ПО КОТОРЫМ ОНИ ПРОВОДЯТСЯ, В ИСТИННО СПОРТИВНОМ ДУХЕ, ВО СЛАВУ СПОРТА И ВО ИМЯ ЧЕСТИ СВОИХ КОМАНД (Клянусь, Клянусь, Клянусь).**

## **7. Представление судей; Клятва судейской коллегии**

**Ведущий:** Конечно, наши соревнования не могут пройти без судейской коллегии. Приветствуем наших старшеклассников (аплодисменты).

**Клятва спортивных судей:** **ОТ ИМЕНИ ВСЕХ СУДЕЙ И ОФИЦИАЛЬНЫХ ЛИЦ Я ОБЕЩАЮ, ЧТО МЫ БУДЕМ ВЫПОЛНЯТЬ НАШИ ОБЯЗАННОСТИ ВО ВРЕМЯ ЭТИХ СОРЕВНОВАНИЙ УВАЖАЯ И СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА, ПО КОТОРЫМ ОНИ ПРОВОДЯТСЯ.**

## **8. Разминка:**

**Ведущий:** - На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят! (под музыку выполняем 8-10 общеразвивающих упражнений).

## **9. Знакомство со станциями:**

**Ведущий:** Итак, команды готовы. Молодцы! Вот теперь, я вижу пора отправляться за победой. Для начала я предлагаю познакомиться с нашими заданиями-остановками (поочередно подходим к каждой станции и объясняем суть задания). Внимание!!! Прошу судейскую коллегию приступить к своим обязанностям.

## **10. Работа по станциям:**

Капитанам команд получить маршрутные листы!!!

## **11. Подведение итогов**

Пока жюри подсчитывает очки и выявляет победителей, мы предлагаем вам немного потанцевать.

## **12. Награждение победителей: (построение команд)**

Директор школы награждает команды грамотами и тортами, произносит заключительную речь.

## **13. Закрытие праздника**

Звучит гимн Республики Беларусь.

## **14. Заключительное слово ведущего.**

**Ведущий:** Ну вот и подведен итог нашего конкурса. Надо прощаться. Нам хочется от всей души поблагодарить всех наших участников, судей, болельщиков. Разрешите объявить, что пора наш праздник закрыть. До свидания, до новых встреч. (аплодисменты).

## Условия выполнения соревновательных упражнений:

- 1. Конкурс «Интеллектуальный»:** команда получает вопросы на спортивную тему, на которые она отвечает за определенное время. За каждый правильный ответ – 1 балл;
- 2. Конкурс «Волшебный мяч»:** передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу на высоту 1 метр. У кого падает мяч или выходит за пределы круга, тот выбывает из конкурса. Побеждает тот, кто больше всех выполнит передач;
- 3. Конкурс «Меткие стрелки»:** участники поочередно метают дротики в мишень на расстоянии 2,5 метра от нее. Побеждает участник, который наберет наибольшее количество очков. Попытки: 2 - пробные, 3 зачетные);
- 4. Конкурс «Кто дальше»:** участники выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами, по три попытки. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток;
- 5. Конкурс «Золотая скакалка»:** Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а участник продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 30 секунд);
- 6. Конкурс «XXXL»:** Бросок баскетбольного мяча по кольцу со штрафной линии. 10 попыток. За каждое попадание – 1 балл;
- 7. Конкурс «Силачи»:** Мальчики: подтягивание в висе хватом сверху на высокой перекладине. Участнику предоставляется одна попытка. Не допускается: сгибания туловища и ног, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а руки при опускании полностью выпрямляются. Девочки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кисти рук на ширине плеч, ноги вместе. Угол в локтевых суставах не менее 90°. Не допускается сгибать ноги и туловище, касаться пола коленями и грудью;
- 8. Конкурс «Попрыгунчики»:** Команда выполняет прыжки через длинную скакалку. Участники: 2 – человека крутят скакалку, 8 – прыгают. Две попытки. Побеждает та команда, которая больше всех прыгнет.