

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Александровская средняя общеобразовательная школа
Иловлинского района Волгоградской области

Спортивный марафон

**«На старт, внимание,
марш!»**

Учитель:
Хренова Татьяна Владимировна

с.Александровка, 2025

Цели: продолжить формирование представлений о здоровом образе жизни, используя игровую форму занятия; развивать стремление быть здоровым и успешным.

Ход мероприятия

1-й ведущий. Великая сила - спорт! Он приносит здоровье, счастье, чувство оптимизма. Спорт наполняет нас жизненными силами, дарит радость и удовольствие.

2-й ведущий. Спортом люди занимаются издревле. Он тренирует упорство, выносливость, терпение, стремление быть первым. Спорт помогает нам справиться с трудностями и обрести веру в собственные силы.

1-й ведущий. Еще в Древней Греции физическому воспитанию уделялось особенное внимание. Древние эллины возводили в культ гармонично развитого человека, недостатки физического развития считались столь же постыдными, как и изъяны в интеллектуальном образовании. Платон называл хромым и того, кто не умел писать, и того, кто не умел бегать или плавать. История сохранила имена выдающихся граждан древнего мира, которые соответствовали термину «гармоничный человек». **Пифагор**, теорема которого известна школьникам всего мира, был могучим кулачным бойцом. Отец медицины, древнегреческий врач **Гиппократ** считался очень неплохим борцом и наездником. Обладателями различных наград за спортивную доблесть были философы **Платон и Сократ**, поэты-трагики **Софокл и Еврипид**.

2-й ведущий. Не случайно в XIX веке после долгого перерыва начинается возрождение Олимпийских игр.

О СПОРТ! ТЫ - НАСЛАЖДЕНИЕ! Ты верный, неизменный спутник жизни. Нашему духу и телу ты щедро даришь радость бытия. Ты бессмертен.

Ты здравствуешь и сегодня, после крушения

Затерянных в веках олимпиад.

Ты — торжествующей вестник весны человечества.

Весны, когда зарождалось

Упоение от гармонии разума и силы.

Ты, как эстафету, передаешь нам это наследие предков.

Проходят века. Жизнь торжествует.

Ты живешь, не подвластный времени, спорт! -

так писал в своей оде инициатор возрождения олимпийских игр французский педагог и общественный деятель Пьер де Кубертен (1863-1937). Он считал, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования» и будут способствовать культурному сотрудничеству народов.

1-й ведущий. Чтобы протянуть нить, связывающую две цивилизации - эллинскую и нашу, местом проведения I Олимпийских игр современности были выбраны Афины. Годом I Олимпиады был назван 1896. И с тех пор каждые четыре года по планете пробегает огонь, зажженный на овеянном дыханием веков алтаре Олимпии. Он уходит за горы, опускается в долины... Этот огонь пересекает одну границу за другой. Человек передает его другому. И таким образом представители разных народов становятся ближе, олимпийский огонь объединяет их.

2-й ведущий. Нас всех объединяет интерес к спорту. У наших ребят есть любимые виды спорта и любимые спортсмены, о которых они нам готовы рассказать.

Рассказы учащихся о любимом виде спорта и о любимых спортсменах.

1-й ведущий. Итак, наш праздничный спортивный марафон продолжается. На старте спортивная викторина.

1. Какая разница между олимпиадами и Олимпийскими играми? (*Олимпиадой считают-*

ся период четырех последовательных лет, причем, первым годом олимпиады является високосный год. Счет олимпиадам ведется с 1896 г. Олимпийские игры - период проведения олимпийских состязаний. Они устраиваются в первом году олимпиады.)

2. Что символизируют пять колец Олимпийских игр? (Вот что говорил по этому поводу де Кубертен: «Пять колец - голубое, желтое, черное, зеленое и красное — представляют пять частей света, которые приобщились к олимпизму. Шесть цветов (включая белый цвет фона) скомбинированы таким образом, что представляют национальные цвета всех без исключения стран. Голубой и желтый - цвета Швеции, голубой и белый - Греции, трехцветные - французский, английский, бельгийский, итальянский, венгерский флаги, желтый и красный - испанский соседствует с бразильскими, австралийскими и японскими цветами. Это, действительно, международная эмблема».)

3. Какое отношение к олимпийским шрам имел Олимп? (Олимп - горный массив на севере Греции. Олимпия расположена на юге Греции. По античной мифологии, на Олимпе обитали боги (олимпийцы). К олимпийским играм Олимп не имеет отношения.)

4. В каком виде спорта применяются термины «дельфин» и «бабочка»? (Термины «дельфин» и «бабочка» применяются в плавании.)

5. В честь кого названа игра в бадминтон? (Игра бадминтон названа в честь изобретателя — лорда Бадминтона.)

6. Как называется шайба, которой играют в хоккей на льду? (Шайба, которой играют в хоккей на льду, называется пук.)

7. Какой спорт в средневековье считался у дворян самым престижным? (В средневековье самым, престижным видом спорта была охота.)

8. Почему бег был назван марафонским? (Название получил от местечка Марафон. По преданию, после Марафонской битвы (490 до н. э.) греческий воин-говец был отправлен в Афины с вестью о победе над персами. Не останавливаясь в пути, он прибежал в город и, воскликнув: «Мы победили!», упал замертво. В честь его по инициативе французского филолога М. Бреаля марафонский бег был включен в программу I Олимпийских игр 1896 г., Афины.)

9. Кому принадлежат слова: «О спорт! Ты - мир!»? (Эти слова принадлежат основателю современного олимпийского движения Пьеру де Кубертену.)

2-й ведущий. Всем известно изречение: «Движение - это жизнь». В последнее время во всем мире растет популярность занятий аэробикой. И на это есть особые причины. Само слово «аэробика» произошло от греческого корня *aero*, имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» буквально переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

1-й ведущий. Любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, терренкуры (восхождения), гребля, плавание, поездки на велосипеде, прогулки на лыжах, даже танцы - аэробные упражнения.

Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Инструктор по аэробике (ученица в спортивном костюме). Сегодня мы познакомимся с вами со степ-аэробикой. Степ-аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Степ-аэробикой может заняться любой, практически без ограничений. Никакого вреда эта гимнастика принести не сможет. Подберите любимую вашу музыку и начинайте занятия.

Звучит музыка. Она должна быть яркой, веселой.

1. Первым упражнением является простой шаг. Он и послужит хорошей разминкой. Встаньте прямо, расправьте плечи, чуть приподнимите подбородок. Хорошая осанка - Это одно из условий верного выполнения упражнений. Ноги на расстоянии 7-10 см друг от друга. Руки чуть-чуть согнуты в локтях, свободно опущены вдоль тела. Начинайте шагать на месте. Старайтесь, чтобы шаг был пружинистым. Руки должны приподниматься соответственно шагам. Если вы начали выполнять упражнение с левой ноги, правую руку приподнимайте ей навстречу. Старайтесь держать осанку, особенно уделите внимание плечам. Выполняйте 5-7 минут.

2. Вторым упражнением является приставной шаг. Начните его на полу. Сначала делайте пружинистые приставные шаги, затем увеличьте ритм. Второй частью являются «скользящие» приставные шаги. Они более медленные, чем пружинистые. Старайтесь попадать в такт музыки. Отведите на приставной шаг 3-5 минут.

3. Делаем почти те же самые шаги, но теперь колено через каждые 2-3 приставных шага подтягиваем к грудной клетке. Какие делать приставные шаги - скользящие или пружинистые - полностью зависит от вашего желания и музыки. Логично, что под ритмичную музыку больше подойдут пружинистые шаги, и наоборот.

4. Следующее упражнение развивает ловкость и улучшает координацию движений. Оно разработано на основе первого. Исходное положение как в упражнении 1. Вы делаете по два шага каждой ногой, затем один большой шаг в сторону сначала левой, а после следующих четырех шагов - правой ногой. Хорошо, если через некоторое время вместо большого шага вы сможете делать небольшой прыжок. Время можете увеличить от 5 до 10 минут. Это зависит от вашего желания. Усложнить движение можно следующим образом: выберите быструю музыку и старайтесь постепенно наращивать темп. Возможно, у вас не сразу получатся прыжки или большие шаги в сторону, но не стоит отчаиваться, со временем вы научитесь этому.

5. Для степ-аэробики понадобится скамейка высотой около 15-20 см. Исходное положение: встаньте перед скамейкой, руки на талии. Сделайте два шага по направлению к скамейке, затем шаг на скамейку. Со скамейки вы спрыгиваете вперед и начинаете выполнять упражнение по другую сторону от нее. Будьте внимательны, не старайтесь с самого начала шагать в быстром темпе, лучше постепенно увеличивайте его. Для усложнения этого движения добавьте к шагам хлопки попеременно то над головой, то перед собой.

6. Исходное положение: 2-3 шага от скамейки. Руки немного согнуты в локтях, опущены вдоль тела. Делайте два шага по направлению к скамейке и два шага назад. Снова делайте шаг к скамейке и запрыгивайте на нее. Запрыгивая, глубоко вдохните и взмахните руками. После этого делайте шаг со скамейки, не поворачиваясь. Повторите упражнение 7-12 раз. Будьте осторожны: если расстояние от скамейки до вас слишком велико, делайте два шага и только потом прыгайте. Усложняйте движения, постепенно убыстряя темп выполнения. К шагам перед скамейкой обязательно добавьте танцевальные движения руками. Ведь степ - это радость, а не утомительное занятие.

Не бойтесь фантазировать! Степ-аэробика - это тот вид спорта, в котором есть место выдумке и творчеству. Сочиняйте свои собственные танцевальные композиции - бодрость и положительный эмоциональный заряд вам будут обеспечены!

2-й ведущий. Наш марафон близится к концу, мы очень надеемся, что увлечения физкультурой и спортом займут достойное место в жизни каждого. Ведь спорт - это жизнь!