



Позакласні заходи з фізичної культури

Підготувала
вчитель фізичної культури
Стахняк Н.В.



Спортивне свято «Веселі старты» серед учнів 5 – 6 класів

Завдання:

- виховувати інтерес до занять фізичною культурою та спортом;
- виховувати почуття колективізму, прагнення до перемоги.

Хід заходу.

Змагання відбуваються у святково прикрашеній спортивній залі, що обладнана необхідним спортивним інвентарем. На стінах розташовані плакати: «Береги здоров'я з молодю», «Найбільше багатство людини – здоров'я», «Фізкультура – запорука здоров'я», «Здоровому завжди здорово».

1-й ведучий. Доброго дня, дорогі учні педагоги та гості свята!

2-й ведучий. Сьогодні ми проводимо традиційні змагання «Веселі старты». У змаганнях беруть участь дві команди. Оплесками зустрічаємо команди: «Олімп» «Беркут» (під музику виходять команди та шикуються в одну шеренгу).

Команди по черзі вітають одна одну та проголошують свій девіз.

1-й ведучий.

Хто спортивний – той сміється,
Все йому в житті вдається:
Може він звернути гори,
Може стати чемпіоном.

2-й ведучий.

Хочемо ми подивитись
І розумного навчитись.
Хто що може, хто що вміє,
Хто прославитись зуміє.

1-й ведучий.

У «Веселі старты» грати
Вам бажає завзято.
Хай сильніший виграє
І слабшим сили додає.

2-й ведучий.

Тож ми просимо до старту.
Капітан, шикуй команду!
До перемоги швидше йди
І за собою всіх веди!

1-й ведучий. Представляємо наше шановне журі та головного суддю. (Головний суддя пояснює умови та правила змагання. За перемогу в естафеті команді нараховується три бали, за нічию – два бали, за поразку – один бал).

Ведення баскетбольного м'яча.

Перший учасник веде баскетбольний м'яч, обводить стійку, повертається до своєї команди та передає його на фініші наступному учаснику. Забороняється вести м'яч обома руками. Перемагає команда, останній учасник якої першим поверне м'яч капітанові.

Передача м'яча над головою.

Учасники розташовуються в колону по одному, у капітана, який очолює колону, знаходиться м'яч. За сигналом учні передають м'яч над головою у колоні назад, останній учасник команди бере його, оббігає стійку, біжить до голови колони, стає першим і передає м'яч назад. Перемагає команда, капітан якої першим повертається на своє місце.

Передача м'яча збоку.

Учасники розташовуються в колону по одному, у капітана, який першим стоїть у колоні, знаходиться м'яч. За сигналом учні передають м'яч збоку у колоні назад, останній учасник команди бере його, оббігає стійку, біжить до голови колони, стає першим і передає м'яч назад.

Передача м'яча між ногами.

Учасники розташовуються в колону по одному, у капітана, який першим стоїть у колоні, знаходиться м'яч. За сигналом учні передають м'яч між ногами у колоні назад, останній учасник команди бере його, оббігає стійку, біжить до голови колони, стає першим і передає м'яч назад. Перемагає команда, капітан якої першим повернеться на своє місце.

Кидки м'яча у кошик.

Учасники по черзі кидають м'яч у кошик із місця штрафних кидків. Кидки виконуються, доки учень не зробить дві невдалі спроби. Перемагає команда, яка набере найбільше влучних кидків.

Стрибки з м'ячем.

Перший учасник команди, утримуючи м'яч ногами, стрибає до стійки, обстрибує її, повертається до своєї команди та передає м'яч наступному учасникові. Перемагає команда, останній учасник якої першим поверне м'яч.

Ведення футбольного м'яча.

Перший учасник веде футбольний м'яч, обводить стійку, повертається до своєї команди та передає м'яч наступному учасникові. Забороняється зупиняти або вести м'яч руками. Перемагає команда, останній учасник якої першим повертає м'яч.

Біг зі скакалкою.

Перший учасник розпочинає біг стрибками на скакалці, оббігає стійку, повертається до своєї команди та передає скакалку наступному учасникові. Перемагає команда, останній учасник якої першим повертає скакалку.

Переправа в обручі.

Обруч знаходиться біля стійки. Перший учасник біжить до стійки, бере обруч, надіває його на себе до пояса та повертається до своєї команди. Наступний учасник приєднується до першого учасника в обруч, і вони разом біжать до стійки, де перший учасник залишається, а другий біжить із

обручем, забирає чергового учасника та ін. Останній двоє учасників біжать до стійки та повертаються назад, повторюючи всі дії у зворотному порядку. Перемагає команда, учасники якої першими завершать завдання.

Біг із тенісною ракеткою та кулькою.

Перший учасник із тенісною ракеткою та кулькою на ній біжить таким чином, щоб кулька не впала на підлогу, оббігає стійку, повертається та передає ракетку та кульку наступному учасникові. Перемагає команда, останній учасник якої першим поверне ракетку та кульку.

Перетягування канату.

Команди шикуються в колону обличчям одна до одної нарізних боках майданчика. Учасники беруться руками за канат і за сигналом намагаються перетягнути суперників на свій бік майданчика. Перемагає команда, яка це зробила двічі.

Журі оголошує результати змагання. Нагородження команд.

1-й ведучий.

Ну, що ж , команди вже нагородили:

Медалі і грамоти вручили.

Дісталось кінця вже свято –

Приємних спогадів багато.

2-й ведучий.

Ми переконані усі:

Спортсмені наші – молодці!

Бо той, хто спортом дружить,

Той виростає дужим.

1-й ведучий.

Ми нових зустрічей чекаємо,

Про спорт вже ми не забуваємо.

Тож ви здоровими зростаєте,

Про фізкультуру завжди дбайте.

2-й ведучий. Ось і закінчилися наші змагання. Будьте завжди здоровими!



Конкурс «Спортивний ерудит» для учнів 7 класів

Хід заходу.

Звучить спортивний марш. Ведучий представляє команди та членів журі, оголошує умови нарахування оцінок.

Програма змагань.

I етап – «Олімпійські ігри Давньої Греції»

А. Запитання командам – учасницям.

1. Хто за легендами давніх греків, започаткував Олімпійські ігри? (міфологічний герой Геракл – на честь Зевса після одного зі своїх подвигів).

2. Звідки походить слово «стадіон»? (Геракл відміряв на галявині 600 своїх ступній, вважаючи, що цього буде достатньо для проведення змагань. Ця відстань – 192 м 27 см – отримала назву «стадій», саме на таку дистанцію проводили змагання з бігу).

Б. Запитання до глядачів.

Який античний учений переміг на Олімпійських іграх та в якому виді змагань? (Давньогрецький філософ і математик Піфагор переміг у кулачному бою).

В. Веселий конкурс для учасників.

Представники команд утворюють пари, що приблизно рівні за силою та вагою. Діти у кожній парі повертаються спинами одне до одного усередині обруча та піднімають обруч на рівні поясу.

На відстані два метри від кожного учасника на стілець ставлять кеглю. За сигналом ведучого учасники намагаються, долаючи опір суперників, дістати предмет зі стільця. Переможець у кожній парі приносить своїй команді одне очко.

Слово журі.

II етап – «Сучасні Олімпійські ігри».

А. Запитання командам – учасницям.

1. Кому належить ідея відродження Олімпійських ігор? (французькому громадському та спортивному діячеві, історикові та педагогові П'єру де Кубертену).

2. Коли та в якому місті були проведені перші Олімпійські ігри сучасності? (у 1896 р. у грецьких Афінах).

Б. Запитання глядачам.

Який вигляд має олімпійська емблема та що вона символізує? (5 переплетених кілець різних кольорів символізують дружбу спортсменів 5 континентів).

В. Весела естафета для учасників.

Команди розташовуються перед лінією старту у колону по одному. Перші капітани тримають по гімнастичній палиці перед собою обома руками широким хватом. За сигналом ведучого капітани опускають палицю та, не відриваючи рук, переступають через неї, після чого передають палицю за спиною партнера, які стоять позаду на відстані витягнутої руки. Гравці, які розташовуються останніми в колонах, отримавши палицю, біжать із нею вперед, стають перед капітанами і знову все повторюють. У такий спосіб кожний учасник виконує завдання двічі. Естафета завершується, коли капітан отримує палицю. Команда – переможниця отримує три очки.

Слово журі.

III етап – «Зимові Олімпійські ігри».

А. Запитання командам – учасникам.

1. Хто і коли встановив останній рекорд у лижних перегонах? (Рекордсменів у лижних перегонах не буває).

2. Які лижі найважчі: гоночні, слаломні або стрибкові? (стрибкові).

Б. Запитання глядачам.

Де і коли проводитимуться наступні зимові Олімпійські ігри? (Ванкувер (Канада) 2010р., Сочі (Росія) 2014р.).

В. Веселий конкурс для учасників.

Представники команд утворюють пари. Суперники сідають одне навпроти одного на підлогу, тримаючи в руках гімнастичну палицю та впираючись ступнями. За сигналом ведучого кожний починає тягнути суперника на себе, намагаючись відірвати його від підлоги та перетягнути на свій бік. Переможець у кожній парі дає своїй команді одне очко.

Слово журі.

IV етап – «Літні Олімпійські ігри».

А. Запитання командам-учасникам.

1. Яких ви знаєте видатних українських плавців? (Яна Клочкова, Олег Лісогор).

2. Хто є рекордсменами у стрибках із жердиною? (Сергій Бубка у чоловіків і Олена Ісинбаєва- у жінок).

Б. Запитання глядачам.

Яких ви знаєте спортсменів – призерів літніх Олімпійських ігор?(Володимир Куц – дворазовий Олімпійський чемпіон у бігу на 5000 та 10000 м; Юрій Білоног – Олімпійський чемпіон у штовханні ядра).

В. Весела естафета для учасників.

Команди розташовуються перед лінією старту в колону по одному. На відстані 10м навпроти кожної команди стоїть стілець, на якому лежить будь - яка річ (кубик,кегля). До початку естафети ведучий проходить уздовж колон,торкаючись рукою кожного учасника,називає його порядковий номер.

Потім ведучий ,стоячи збоку від лінії фінішу,називає будь - який номер,наприклад: «Другий». За цією командою другі номери біжать до стільців,беруть із них по одному предмету та поспішають до лінії фінішу. Після перетину лінії вони віддають предмети асистентам ведучого. Ведучий

визначає переможця в кожному забігу та нараховує їм очки. Гра продовжується, доки кожний учасник не буде викликаний двічі – тричі.

Слово журі.

V етап – «Конкурс капітанів».

A. Запитання капітанам .

1. У чому полягає сутність олімпійської системи розіграшу? (Після поразки команда залишає змагання.)

2. Якою є тривалість одного раунду у боксі?(2хв.- у любительському боксі, 3 хв.- у професійному.)

3. Який м'яч є найважчим: футбольний, волейбольний, гандбольний, баскетбольний? (Баскетбольний.)

Відповіді капітанів оцінюється так само, як відповіді команд на попередніх етапах, за трибальною системою.

B. Конкурс – атракціон для капітанів.

Капітани розташовуються обличчями один до одного на відстані п'ять метрів. У руках вони тримають палиці, на яких закріплені кінці довгої мотузки. Середина мотузки позначена яскравою міткою (на приклад стрічкою). Мотузка туго натягнута. За сигналом ведучого капітани починають намотувати мотузку – кожний на свою палицю. У міру того, як мотузка коротшає, вони поступово наближаються один до одного. Перемагає капітан, який першим досяг своєю палицею контрольної мітки. Змагання повторюються тричі. За перемогу у кожній спробі капітан отримує одно очко.

В. Вікторина – естафета.

Команди шикуються перед лінією старту у колону по одному на відстані 8 м на проти кожної команди знаходиться стілець із розкладеними 6 білетами.

На одній половині кожного білета надруковано питання, а на іншій – кілька відповідей, лише з яких правильна.

Перші гравці тримають олівець – це естафетна паличка. За сигналом ведучого вони біжать кожний до свого стола та беруть будь-який білет. Швидко прочитавши запитання, вони відзначають правильну, на їхню думку, відповідь, віддають білет ведучому, повертаються до своєї команди, віддають олівець-естафету наступному учасникові. Ведучий збирає усі білети і після завершення гри підраховують кількість правильних відповідей.

Підсумки вікторини-естафети підбиваються таким чином:

- команда, яка завершила першою естафету, нараховується 2 очки;
- за кожну правильну відповідь додається 1 очко;
- перемагає команда, яка отримала найбільшу кількість очок;
- після завершення кожного етапу ведучий оголошує відповіді на питання, а члени журі підбивають підсумки;

- після заключної вікторини-естафети журі підбивають остаточні підсумки та визначає команду – переможницю;

- потім переможці нагороджуються грамотами. Спеціальними призами відзначаються найерудованіші учасники кожної команди.



«Олімпійська висота»

Свято для учнів 1-4 класів

Завдання. Створити атмосферу свята. Виховувати любов до фізкультури та спорту: розвивати руховий апарат, фізичні уміння та навички, зміцнювати здоров'я, виховувати почуття дружби, колективізму.

Обладнання. М'ячі, скакалки, кубики, обручі, стрічки.

Перший учень

Спливає час, за віком вік.
Життя незмінне тріумфує.
Скрізь, де проходить чоловік,
Там завжди поруч спорт крокує.

Другий учень

Окраса нашого життя,
О спорт, сьогодні твоє свято.
Там пульс прискорює биття,
Де прапори твої піднято.

Третій учень

Безкомпромісний гряне бій!
Переможу себе, здолаю.
Сьогодні фініш буде мій!
О спорт, я виклик твій приймаю.

Четвертий учень

А сьогодні в нашім залі буде свято,
Тут чути музику і сміх.
На «Олімпійській висоті» нині
Ми вас вітаємо усіх!

П'ятий учень

І обіцяємо, не буде

Ніхто сьогодні сумувати.
Ми всіх сердечно запросили
Участь у конкурсах узяти.

Шостий учень

А визначати переможців
Буде в нас журі поважне.
Воно, ми знаємо точно,
Об'єктивне і уважне.

Вчитель. Болільники, давайте оплесками зустрінемо наші команди.

Під звуки маршу заходять команди.

Вчитель.

Представляємо вам нині
Дві команди суперсильні.
Перша команда «Стріла».

Капітан команди « Стріла ». Команда, наш девіз!

Команда «Стріла» *(разом)*

Стріла летить із лука,
Мов м'яч із наших рук.
Суперник хай боїться,
Бо переможемо ми тут.

Вчитель. Друга команда — «Беркут»!

Капітан команди «Беркут». Команда, наш девіз!

Команда «Беркут» *(разом)*

Хоч не дуже, може, й сильні,
Та орли є і у нас,
А як випаде нам щастя,
Переможемо ми вас!

Вчитель. Ми бачимо, що наші команди вже готові до змагань, тому оголошується перша естафета «Хто спритніший?»

На підлозі розсипано каштани, кубики, дрібні іграшки. За сигналом учасники змагань починають збирати розсипане в коробки. Виграє той хто встигне назбирати найбільше предметів.

Вчитель. Римський поет Горацій у свій час сказав: «Якщо не бігаєш поки здоровий, то побігаєш, коли захворієш». Тому наша наступна естафета пов'язана із бігом. ***Кожен учасник отримує кольорову стрічку.***

Один гравець із кожної команди повинен добігти до обруча (на відстані 10 м від лінії старту), прив'язати стрічку, повернутися назад і передати естафету наступному гравцеві.

Перемагає команда, яка закінчить естафету першою.

Вчитель. Поки журі виставлятиме бали за конкурс, вашій увазі пропонуємо «Хвилинку веселинку». Для вболівальників конкурс відгадування загадок.

Вчитель. Ми знаємо, що всі ви дуже любите подорожувати. Ось давайте спробуємо уявити, що на нашому шляху величезний тунель, а нам потрібно через нього пройти і так «Уперед по тунелю».

Команди стають у колону по одному, ноги ширше плечей. За сигналом учителя замикаючий лізе в тунель (між ногами гравців), пролізає і стає першим. Перемагає команда яка першою подолає свій тунель.

Вчитель. Ви всі вмієте стрибати через скакалку. А зараз ми побачимо як. Конкурс «Скакалка під ногами».

На старті стоять перші номери команд із скакалкою в руках. За сигналом вони біжать уперед, оббігають стійку, повертаються до лінії старту. Перший гравець подає скакалку другому гравцю і вони проводять скакалку під ногами всіх гравців команди, ті її перестрибують. Перший гравець залишається в кінці команди. Другий повторює дії першого. Перемагає команда яка виконає всі дії першою.

Вчитель. Те, що ви всі спритні й швидкі, ми вже бачили. А зараз у нас буде можливість побачити, чи вміють наші капітани влучати в ціль.

Капітан кожної команди отримує 5 м'ячиків. На відстані 3м лежать обручі, треба влучити в ціль. Перемагає капітан який був влучніше.

Вчитель. А зараз команди відпочивають, а наш слідує конкурс для болільників.

Вчитель загадує загадки, та команда болільники якої, дали вірну відповідь, отримує додатково 1 бал.

Вчитель. Сьогодні у нас командна гра, тому наша слідує естафета має об'єднати усіх членів команди. «Веселий потяг» вирушає в дорогу.

Капітан команди – «паравоз», решта гравців – «вагони». За командою «паравоз» біжить до стійки, оббігає її, повертається на старт. Чіпляє один «вагон» і вони удвох біжать до стійки і назад, чіпляють слідує «вагон» і все повторюється до останнього гравця. Виграє потяг який прийде на станцію перший.

Вчитель. І заключний наш конкурс «Увага». Ми перевіримо які ви уважні.

Гра «Увага».

Поки журі підраховує бали ми заспіваємо пісню.

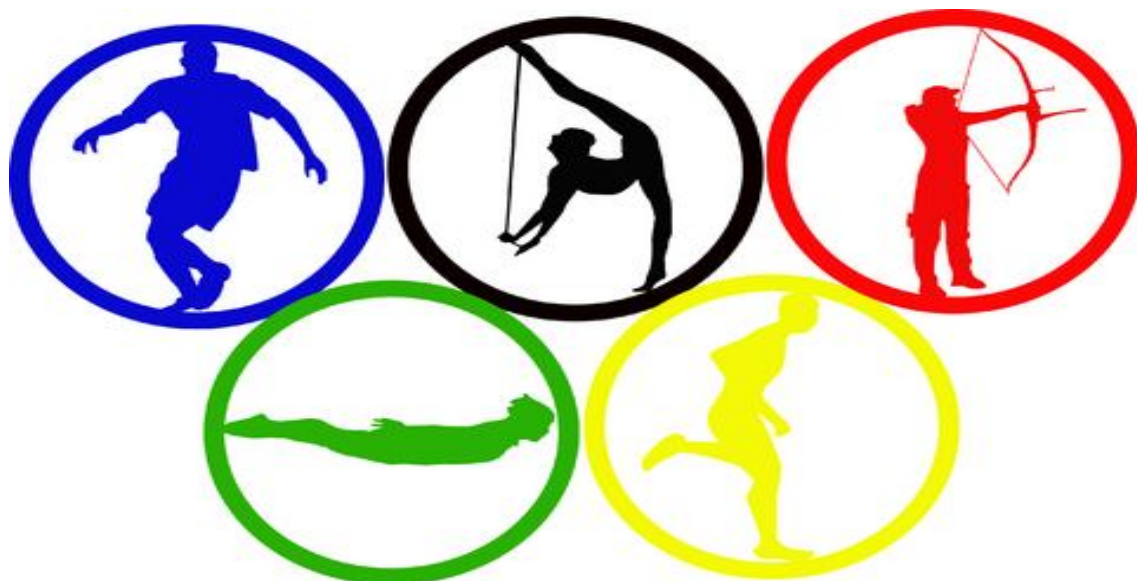
Перший учень.

І рев трибун, овацій грім,
Погруддя лаврами обвито,
Сльоза непрошена і гімн,
Медалей блиск — рекорд побито!

Другий учень.

Та ким поставлений рекорд,
Кому б не сяяли медалі,
Перемагаєш ти, о Спорт!
Хто б не стояв на п'єдесталі.
Лунає гімн. Журі нагороджує переможців змагань.





«І ти можеш стати олімпійцем»
Свято для учнів молодших класів.

Завдання: популяризувати заняття фізичною культурою та спортом, розширити уявлення учнів про сучасні види спорту, зміцнювати здоров'я, розвивати спритність, силу, швидкість, виховувати почуття дружби, колективізму, взаємовиручки.

Інвентар: кеглі, естафетні палички, футбольні м'ячі, обручі, тенісні ракетки та м'ячики.

Хід заходу

Свято проводиться у спортивному залі, прикрашеному різнокольоровими кульками та прапорцями.

Ведучий. Добрий день вам, любі друзі! Сьогодні ми проведемо спортивні змагання «І ти можеш стати олімпійцем».

Ведуча. Спорт об'єднує всі народи і нації, усі покоління. Він дає мир, здоров'я, щастя та свободу. Дарує радість дорослим і малечі.

Ведучий. Ми запрошуємо вас до країни Олімпії, на землю стародавньої Еллади – батьківщину Олімпійських ігор.

Ведуча. Тут вам знадобляться швидкість, сила, винахідливість, тому що девіз Олімпійських ігор «Швидше, вище, сильніше!»

Ведучий. Протягом тисячоліття через кожні 4 роки у долині річки Алфей у місті Олімпія збирались атлети для того, щоб позмагатись у швидкості, витривалості, спритності та силі. Олімпіади давніх греків відзначалися чудовою особливістю – вони відбувалися як свято миру. На час ігор оголошувалось священне перемир'я, припинялися війни та чвари.

Ведуча. Але чи знаєте ви, що всі олімпійські перемоги починаються з фізкультури, зі звичайної зарядки, зі шкільного спортзалу?

Сьогодні ми зробимо перші кроки до майбутніх олімпійських висот. Розпочнемо змагання з «королеви спорту – легкої атлетики». Це наймасовіші змагання на Олімпіаді як за кількістю комплектів нагород, що розігруються, так і за кількістю учасників.

Гра «Передай естафетну паличку»

Команди шикуються в колону по одному. Учасники, які стоять першими в колонах, тримають у руках естафетну паличку. На відстані 10м від лінії старту перед кожною колоною розташовується кегля. За сигналом перший учасник біжить до кеглі, оббігає її та повертається назад. Передавши естафетну паличку наступному учасникові своєї команди, він стає у кінець колони. Перемагає команда, усі учасники якої швидше подолають дистанцію. Цей конкурс оцінюється в 3 бали.

Ведучий оголошує результати.

Ведучий. Якщо я запитаю, який вид спорту найпопулярніший у всьому світі, ви, напевно, відповісте, що це футбол. І будете праві. В Україні також дуже люблять футбол. Ви добре знаєте найкращого сучасного українського футболіста Андрія Шевченка.

Найголовнішим у футболі є те, щоб м'яч «слухався» гравця. Як підкоряють м'яч наші спортсмени, ми зараз побачимо.

Футбольна естафета.

Команда шикуються у колону по одному. Перед нею на відстані 3м розташовується перша із 4 кеглів, відстань між якими становить 2м. Учасник, який стоїть першим у колоні, тримає в руках м'яч. За командою «Увага!» перші учасники кладуть м'яч на підлогу, за командою «Руш!» ведуть м'яч ногою, обводячи його між кеглями. Рухатися таким чином слід туди і назад. Обвівши останню кеглю, необхідно віддати пас наступному гравцеві своєї команди. Якщо гравець зіб'є кеглю, то він повинен сам поставити її на місце. Перемагає команда, яка швидше впорається із завданням. Цей конкурс оцінюється в 3 бали.

Ведучий оголошує результати.

Естафета з обручами

Команда шикуються у колону по одному. Перед кожною командою встановлюють 2 обручі на відстані 3м один від одного. Учасник, який стоїть першим у колоні, тримає в руках футбольний м'яч. За командою «Руш!» учасник біжить до обручів, по чергове пролізає у них, оббігає кеглі, знов пролазе крізь обруч тримаючи м'яч у руці і повертається назад, передаючи м'яч наступному гравцеві.

Перемагає команда, яка швидше завершить естафету. Цей конкурс оцінюється в 3 бали.

Ведучий оголошує результати

Ведуча. Ви, напевно, стомилися? Для того щоб відпочити, ми проведемо наступний конкурс.

Спортивна вікторина.

Капітан команди підходить до столу та бере картку із запитанням. Відповіді готує вся команда. За правильну відповідь нараховується 1 бал.

Картка № 1

1. Скільки кілець в олімпійській емблемі?
2. Що означає колір кожного кільця?
3. Які ви знаєте види легкої атлетики?

Картка № 2

1. Якого кольору олімпійський прапор?
2. Який м'яч є найважчим?
3. Які ви знаєте спортивні ігри?

Картка № 3

1. Як часто проходять Олімпійські ігри?
2. Який м'яч є найлегшим?
3. Які види спорту входять до програми зимових Олімпійських ігор?

Ведучий Наші юні спортсмени не тільки вправно бігають і стрибають, але й знаються на історії Олімпійських ігор і мають гарні теоретичні знання.

Ведуча. Розпочинаємо заключний етап наших змагань.

- перенесення тенісного м'ячика на ракетці;
- передача м'яча над головою.

Перемагає команда, яка швидше завершить естафету.

Ведучий. Наші змагання завершилися! Усі учасники продемонстрували відмінні якості та волю до перемоги. Настала черга оголосити переможців змагань.

Підбиваються підсумки змагань, нагороджуються переможці та учасники.



**Спортивне свято-змагання «Козацькі розваги»
(8 – 9 кл.)**

Завдання:

- підтримання оптимального рівня фізичного розвитку та збільшення рухової активності учнів;
- формування стійких мотивацій до самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- відродження національних традицій здорового способу життя та культурної спадщини українського народу.

Місце проведення: святково прикрашений спортивний зал.

Хід заходу.

Ведучий 1 За шляхами, за дорогами,
За дніпровськими порогами,
За лісами за високими
Наші прадіди жили.
Мали Січ козацьку сильную,
Цінували волю вільную
І Україну свою рідною,
Як зіницю берегли...

Ведучий 2 Добрий день Вам, друзі щирі,
Хай живеться Вам у мирі.
Не минайте нашу хату,
Бо у нас сьогодні свято.

Ведучий 3 Сьогодні свято, конкурс нині.
Сьогодні все козацтво тут.
І в цьому залі радість лине,

Козацькі ігри всіх нас ждуть.

Вчитель Сигнал пролунав і команди готові,
В рівнянні замер зарядами ряд
І ось починається маршем знайомим
Наш козацькій, святковий парад.
Лунає марш
Входять команди.

Вчитель: Сьогоднішнє свято присвячене
Вшануванню козацьких традицій на Україні
І ми зібрались на спортивне змагання «Козацькі розваги»

1 Учень: В нашій школі знову свято
Чути гомін, жарти, сміх.
Ми зібрались привітати
Учнів школи майже всіх.

2 Учень: Ми зібрались позмагатись,
Помірятись силою
Хай зростають козачата
Здорові та сильні.

3 Учень: Хай не буде суперечок
Серед нас ніколи
Нехай спорт нас об'єднає
В нашій рідній школі.

Вчитель: Але які ж змагання без суддів?
Просимо членів журі зайняти свої місця

Вчитель: А зараз познайомимось з головними учасниками змагань.
Команди вітаються.

Вчитель: Бажаємо командам проявити силу і волю, спритність і
відвагу, винахідливість і мужність.
Команди на старт.

1 тур – естафетний

1. «Біг з перешкодою»

Наші козачата сьогодні вирушають у мандрівку, і, щоб дістатися до
визначеного місця, їм треба подолати багато різних перешкод. Тому в
наступному конкурсі учасники по черзі повинні стрибками подолати
перешкоду, оббігти стійку і повернутися до команди передаючи
естафетну
палицю.

Перемагає команда яка швидше подолала естафету.

2. «Вершник»

Найпершим помічником у козаків був кінь. Команди повинні
подолати
дистанцію на імпровізованому скакуні. Перший учасник команди,
утримуючи м'яч ногами, стрибає до стійки, обстрибує її, повертається
до

своєї команди та передає м'яч наступному учасникові. Перемагає команда,
останній учасник якої першим поверне м'яч.

3. «Передача булави»

Команди передають імпровізовану булаву – символ влади. 1-й учасник команди з імпровізованою булавою біжить до стійки оббігає її і передає булаву наступному учасникові. Перемагає команда, останній учасник якої першим повертає булаву.

4. «Перенесення вантажу»

- перенесення двох набивних м'ячів.

5. «Спортивна ходьба»

А зараз, козаки, ми подивимось на вашу спритність та зухвалість. Перший

учасник із тенісною ракеткою та тенісним м'ячиком на ній йде таким чином,

щоб м'ячик не падав на підлогу, оббігає стійку, повертається та передає

ракетку та м'ячик наступному учасникові. Перемагає команда, останній

учасник якої першим поверне ракетку та м'ячик.

6. «Тунель»

І знову на шляху козачат перешкода – тунель.

Кожен учасник пролізає крізь обруч, оббігає кеглі, знов пролазе крізь обруч

і повертається до команди.

Ведучий: Перший етап естафети закінчився. Судді підбивають підсумки. А ви знаєте, щоб бути такими міцними, спритними і зухвалими як наші команди учні нашої школи кожного ранку роблять ранкову гімнастику.

Танцювальний виступ «Ранкова гімнастика».

Слово журі.

Ведуча: Починається *II тур – інтелектуальна вікторина «Знавці українського козацтва».*

1. Де з'явилася перша Січ? (о. Хортиця)
2. Перший помічник кошового? (писар)
3. Найдорожчий друг козака? (кінь)
4. Елемент козацького одягу – штани широкого крою? (шаровари)
5. Що було символом кошового отамана? (булава)
1. Як називався козацький човен? (чайка)
2. Як називався козацький ватажок? (отаман, кошовий)
3. Приміщення, де жили козаки? (курінь)

4. Які знаряддя праці мав при собі козак? (сокира, коса, лопата)
5. Як козаки голили собі голову? (залишався чуб на «оселедець»)

Вчитель Що це за свято без пісні? Козаки завжди відпочивали слухаючи пісні та самі їх співали. І сьогодні ми послухає українську пісню.

Слово журі.

Ведучий: Починається *III тур – спортивний*

1. Конкурс стрільців.

Один учасник з кожної команди бере 3 м'яча. Він повинен влучити ними в обруч, який лежить на відстані 7 – 8м. Судді визначають, яка команда влучніше кидає м'ячі.

2. Конкурс кулінарів.

Хто швидше з учасників команди розбере на окремі купи змішані разом горох, квасоллю.

3. Конкурс силачів.

Надути повітряну кульку. Хто швидше?

4. Конкурс отаманів.

Хто швидше надіне козацьке вбрання.

5. Перетягування канату.

Команди шикуються в колону обличчям одне до одної на різних боках майданчика. Учасники беруться руками за канат і за сигналом намагаються перетягнути суперників на свій бік майданчика. Перемагає команда, яка це зробила двічі з трьох випробувань.

Слово журі.

Нагородження команди грамотами та призами.

Ведуча: Ось і закінчилися розваги.

Бажаємо добра, щастя, сили, наснаги.

Бути гідними козаками нашої держави, щоб захищати наші кордони.

До нової зустрічі. До побачення.

Лунає музика.

Вікторина
«Знавці олімпійського руху»
ЗАРОДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

1. Що являли собою Олімпійські ігри у Стародавній Греції?
 - А. Панеллінські ігри на честь Зевса Олімпійського, які відбувалися один раз на чотири роки в стародавньому святилищі Олімпія.
 - Б. Змагання Олімпійських богів з метою визнання наймудрішого, найвпливовішого, найрозумнішого.
 - В. Панеллінські ігри, які відбувалися один раз на два роки на честь бога Зевса біля підніжжя гори Олімп.
 - Г. Панеллінські ігри, що відбувалися один раз на чотири роки в святилищі Олімпія з метою визначення найвпливовішого міста-поліса Стародавньої Греції.

2. На честь кого проводили античні Олімпійські ігри?
 - А. Аполлона — бога світла, музики та поезії.
 - Б. Посейдона — бога морів.
 - В. Зевса — володаря богів та людей.
 - Г. Діоніса — бога вина та виноробства.

3. Де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції?
 - А. В Афінах.
 - Б. У Спарті.
 - В. У селищі Олімпія.
 - Г. На горі Олімп.

4. У якій грецькій державі проводили Олімпійські ігри?
 - А. Атиці.
 - Б. Беотії.
 - В. Еліді.
 - Г. Німеї.

5. У якій частині Греції розташоване шановане греками святилище Олімпія?
 - А. Острів Крит.
 - Б. Острів Родос.
 - В. Півострів Пелопоннес.
 - Г. Острів Ітака.

6. У долині якої річки відбувалися Олімпійські ігри?
 - А. Алфей.
 - Б. Алтей.
 - В. Піней.
 - Г. Ахелоос.

7. Біля підніжжя якої гори проводили стародавні Олімпійські ігри?
А. Олімп. В. Парнас.
Б. Кронос. Г. Афон.
8. Який рік вважають датою проведення перших Олімпійських ігор у Стародавній Греції?
А. 1206 р. до н. е. В. 334 р.
Б. 776 р. до н. е. Г. 1050 р.
9. Як часто відбувалися Олімпійські ігри у Стародавній Греції?
А. 1 раз на два роки.
Б. 1 раз на чотири роки.
В. Кожен рік.
Г. Згідно з рішенням жерців храму Зевса.
10. Як довго тривали перші Олімпійські ігри у Стародавній Греції?
А. 1 день. В. 1 місяць.
Б. 3 дні. Г. 5 днів.
11. У якому виді спорту змагалися атлети під час проведення перших Олімпійських ігор?
А. Біг. В. Стрибки.
Б. Кулачний бій. Г. Кінні перегони.
12. Хто мав право на участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції?
А. Усі бажаючі.
Б. Громадяни Греції.
В. Вільнонароджені греки, які не порушували закон.
Г. Заможні греки.
13. Перед початком олімпійських змагань герольд запитував у глядачів, чи знають вони що-небудь негативне про атлета. Учасник давньогрецьких Олімпійських ігор, перш за все, мав бути гідним громадянином, а потім уже спортсменом. Що означали вигуки глядачів «Axios, Axios, Axios»?
А. Гідний. Б. Богоугодний.
В. Негідний. Г. Підступний.
14. До 720 р. до н. е. стегові пов'язки були спортивною формою атлетів. Сказання свідчить, що під час змагань з бігу на Іграх 15-ї Олімпіади з атлета спала стегова пов'язка, або він сам її скинув, щоб полегшити біг. З того часу атлети почали змагатися оголеними. Як звали цього олімпіоніка?
А. Орсіппос. В. Діоклес.
Б. Піфагор. Г. Акантос.

15. Як були вдягнені учасники Олімпійських ігор?

- А. У туніки. В. Змагалися оголеними.
- Б. У сандалії. Г. У стегнові пов'язки.

16. Яке взуття використовували учасники Олімпійських ігор Стародавньої Греції?

- А. Сандалії. В. Мокасини.
- Б. Ендроміди. Г. Виступали босоніж.

17. Як називали в Стародавній Греції суддів олімпійських змагань?

- А. Елланодики. В. Олімпіоніки.
- Б. Герольди. Г. Оракули.

18. Скільки суддів обслуговували Олімпійські ігри в період їхнього розквіту?

- А. 10. В. 5.
- Б. 12. Г. 7.

19. Скільки часу навчалися в Еліді обрані судді (елланодики), перш ніж починали виконувати свої обов'язки в Олімпії?

- А. 10 днів. В. 10 місяців.
- Б. Тиждень. Г. 1 місяць.

20. Хто з учасників Олімпійських ігор Стародавньої Греції перед початком змагань давав клятву Зевсові Олімпійському, що не допустить нечесних прийомів боротьби і буде дотримуватися регламенту змагань?

- А. Атлети, судді, тренери. В. Судді, атлети.
- Б. Атлети. Г. Глядачі.

21. Спеціальні посланці сповіщали правителям давньогрецьких міст-держав точний час початку проведення Олімпійських ігор та оголошували період загального миру. Як називають цих посланців?

- А. Спондофори. В. Елланодики.
- Б. Оракули. Г. Сибіли.

22. За який термін до початку Олімпійських ігор посланці сповіщали дату початку святкувань?

- А. За 1 рік. В. За 1 місяць.
- Б. За 2 роки. Г. За 3 роки.

23. У давнину Олімпійські ігри вважали національним святом та оголошували днями загального миру. Війни зупиняли, ніхто не мав права застосовувати зброю і навіть вносити її на територію Еліди. Олімпійське перемир'я уклали й записали царі Спарти, Еліди та Піси — Лікурґ, Іфіт та Клейстен. Воно тривало стільки, скільки було необхідно часу для прибуття в Олімпію, підготовки атлетів до Ігор, участі у змаганнях та повернення додому. Скільки часу тривав період священного перемир'я під час проведення стародавніх Олімпійських ігор?

А. 1 місяць. В. 6 місяців.

Б. 3 місяці. Г. 11 місяців.

24. Яку назву мала традиція, за якою всім містам-державам заборонялося вести війни в період проведення Олімпійських ігор?

А. Екехірія. В. Мактуб.

Б. Хартія. Г. Заповіт.

25. Де розміщувалися глядачі олімпійських змагань у Стародавній Греції?

А. На трибунах. В. На схилах гори Кронос.

Б. У священному гаю. Г. На березі річки Алфей.

26. Скільки глядачів мали змогу спостерігати олімпійські змагання в Стародавній Греції?

А. 45 000. В. 5 000.

Б. 10 000. Г. 2 000.

27. Стародавні греки не мали календаря. Ведучи літочислення, вони повинні були встановити відправну точку. За давньогрецьким істориком, відлік часу греки почали вести за Олімпіадами — найвизначнішими подіями мирного життя. Як звали давньогрецького історика, який увів точку відліку часу за Олімпіадами?

А. Тімей. В. Геродот.

Б. Гіппій. Г. Ератосфен.

28. Що таке Олімпіада?

А. Чотирирічний період між Олімпійськими іграми.

Б. Назва полісу Стародавньої Греції.

В. Ім'я однієї з дочок бога Зевса, на честь якої відбувалися Олімпійські ігри.

Г. Ім'я доньки Кроноса.

29. Відрізок часу між двома Олімпійськими іграми стародавні греки вважали Олімпійським роком, або Олімпіадою. Скільки він тривав?

А. 365 днів.

Б. 4 календарні роки.

В. 730 днів.

Г. 3 календарні роки.

Відповідь

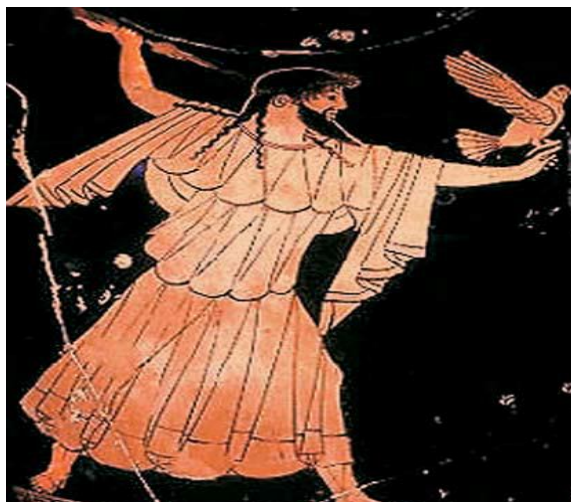
1. Панеллінські ігри на честь Зевса Олімпійського, які відбувалися один раз на чотири роки в Олімпії.
2. Зевса – володаря богів та людей.
3. У селищі Олімпія.
4. Еліді.
5. Півострів Пелопоннес.
6. Алфей.
7. Кронос.
8. 776р. до н.е.
9. 1 раз на чотири роки.
10. 1 день.
11. Біг.
12. Вільнонароджені греки, які не порушували закон.
13. Гідний.
14. Орсіппос.
15. Змагалися оголеними.
16. Виступали босоніж.
17. Елланодики.
18. 10.
19. 10 місяців.
20. Атлети, судді, тренери.
21. Спондофори.
22. За 1 рік.
23. 3 місяці.
24. Екехірія.
25. На схилах гори Кронос.
26. 45000.
27. Тімей.
28. Чотирирічний період між Олімпійськими іграми.
29. 4 календарні роки.

Знайдіть слова, виділені великими літерами у тексті під квадратом, а потім у самому квадраті з літерами. Вони можуть бути нанесені зліва направо, справа наліво, внизу вгору, згори донизу, а також по діагоналі.

Ц	І	К	Ь	С	Й	І	П	М	І	Л	О	У	Х
Е	А	Л	П	Ш	Б	И	З	Г	Щ	А	Т	Ч	С
Р	Н	Й	Я	І	Г	І	Л	Е	Р	Х	Ю	А	М
Е	Р	Л	Ж	А	Л	К	П	А	У	І	З	С	Я
М	Г	Л	З	Е	В	С	О	И	Ц	У	Е	Н	Н
О	Р	У	С	Ч	К	Т	Н	А	Х	Т	К	И	Н
Н	Е	П	Ш	О	Б	Й	З	Я	Ь	Р	Ж	К	А
І	Ц	Ф	Б	Й	І	І	К	П	А	О	Д	А	Г
Й	І	З	А	В	Л	Е	Г	О	Щ	П	Л	М	А
С	Ї	К	Т	І	О	П	И	Ц	Є	С	Т	И	М
Г	М	Е	В	Ф	Й	Л	С	М	Ж	Р	Я	М	З
Т	Ш	И	Ц	У	Б	Ь	Т	О	Р	О	Б	А	І
У	Ц	Н	Ї	Ф	С	Т	А	Д	Г	Й	Є	Р	С
Л	Х	Я	Ц	И	Н	С	І	Л	О	К	Ш	Х	Е

Тисячоріччя тому народ **ГРЕЦІЇ** мав велику **ЦИВІЛІЗАЦІЮ**. Греки любили різні види **СПОРТУ**, тому що вірили, що тіло так само важливе, як і розум. У них були **БІГ** і перегони на **КОЛІСНИЦЯХ**, вони любили **БОКС** і **БОРОТЬБУ**. **РЕГІЛІЯ** була для греків дуже важливою, вони вірили у багатьох богів, і найголовнішим серед них був **ЗЕВС**. **ХРАМ** було споруджено в долині Олімпії, спортивні **ЗМАГАННЯ** були складовою частиною релігійних церемоній, що проводилися тут.

776 рік до нової ери – рік, коли було вперше зареєстровано результати спортивних змагань, що проводилися під час **ЦЕРЕМОНІЙ** на честь Зевса. Ігри проводилися тоді що чотири роки. Навіть **ВІЙНИ** припинялися на цей період, аби чоловіки та юнаки змогли стати **УЧАСНИКАМИ**. Ці ігри стали відомі під назвою **ОЛІМПІЙСЬКІ**.



ЦІКАВО

1. Олімпійські ігри Стародавньої Греції відбувалися у святилищі Олімпія, яке для греків було священним місцем, у державі Еліда на півострові Пелопоннес. Святилище Олімпія розташовувалося на правому березі річки Алфей біля підніжжя гори Кронос. Олімпійські ігри не мали точної календарної дати проведення. Вони відбувалися кожні 4 роки під час другого повного місяця у період літнього сонцестояння.
2. Той, хто бажав змагатися, був зобов'язаний прибути в Еліду за місяць до Ігор. Право на участь мали тільки вільні елліни. До Ігор не допускали варварів (чужоземців), рабів та жінок. Протягом місяця в Еліді відбувалися процедури перевірки походження та віку учасників змагань, а також рівня підготовки атлетів. Таким чином організатори забезпечували цікаві і захопливі змагання.
3. Гея, мати бога Кроноса, попередила сина, що хтось із власних дітей позбавить його влади, тому він безжалісно ковтав своїх потомків. Кронос проковтнув Гестію, Деметру, Геру, Аїда й Посейдона. Коли його дружина Рея завагітніла востаннє, не бажаючи втратити й цю дитину, вона на острові Крит потай від Кроноса народила сина, а чоловікові дала проковтнути загорнутий у пелюшки камінь. Так було врятовано Зевса.
4. Цар Еліди Авгій, який володів великими стадами, наказав Гераклові вичистити його стайні за один день. Геракл погодився за умови, що Авгій віддасть йому десяту частину своєї худоби. Цар був упевнений у неможливості виконання цього завдання. Геракл розібрав з двох протилежних боків стіни стайні і спрямував у них води річок Алфея та Кладея, які за один день винесли увесь гній зі стаєнь, після чого Геракл знову заклав стіни і прийшов за нагородою. Та Авгій не виконав угоди, і Геракл повернувся у Тірінф. Після довгих мандрів і служби у Еврісфея, Геракл повернувся до Еліди, переміг Авгія та започаткував Олімпійські ігри на честь свого батька Зевса.
5. Триста років проводились Олімпійські ігри в святилищі Олімпія і тільки у 472 р. до н.е. було прийнято рішення збудувати найвеличніший храм володарю богів та людей — Зевсу Олімпійському. Архітектором проекту став видатний еолієць Лібон, який завершив свою роботу у 456 р. до н.е.
6. Антипатр Сидонський уклав перелік чудес стародавнього світу. П'ять з них були давньогрецького походження: статуя Зевса в Олімпії; храм Артеміди в Ефесі; статуя бога сонця Геліоса у Родосі (Колос Родоський); мавзолей у Галікарнасі; Маяк у Александрії.
7. На вході до олімпійського стадіону стояли статуї богині Немезіди — карательки хитрунів то обманщиків. У давнину через крипт (склепінчасте приміщення) на стадіон входили тільки учасники Ігор, жерці та судді. Глядачі влаштовувалися на схилах навколо стадіону.

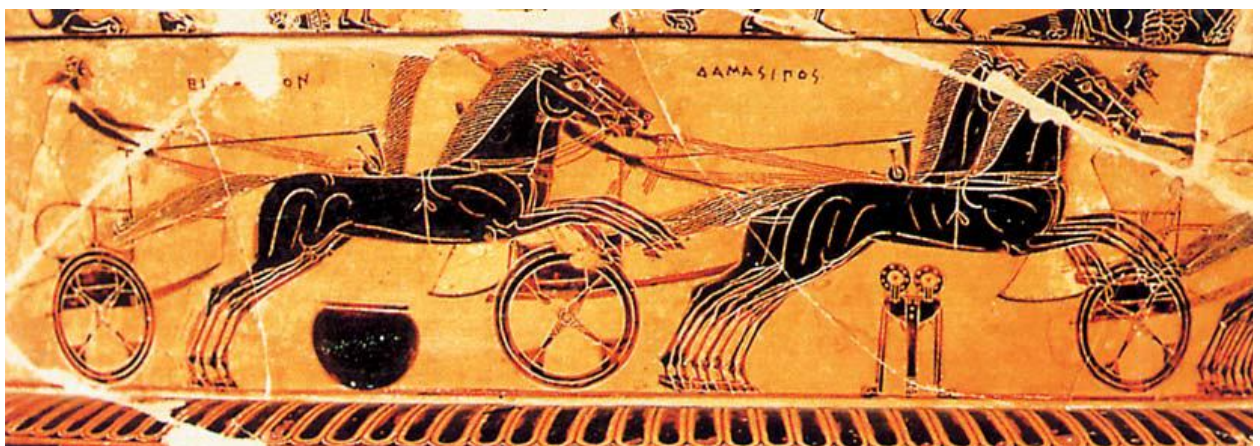
8. Старт під час змагань з бігу відбувався від спеціальної поздовжньої кам'яної плити з двома паралельними заглибленнями, у які бігун ставив свої ступні, що забезпечувало однакові для всіх спортсменів умови. Від V ст. до н. е. для запобігання фальстарту винайшли штучну перепону — ісплікс. Це була горизонтально натягнута перед атлетами мотузка, яка падала після дії спеціального механізму, яким управляв стартер, і таким чином забезпечувався синхронний старт.
9. Відомий математик і філософ Стародавньої Греції Піфагор став переможцем Олімпійських ігор з кулачного бою. Особистим прикладом він підтвердив тезу калокагатії: у здоровому тілі — здоровий дух.
10. На початку VI ст. до н. е. в Дельфах стали проводити раз на чотири роки Піфійські ігри — свята на честь перемоги Аполлона над страховиськом Піфоном. За своєю популярністю вони поступалися лише Олімпійським іграм. Аполлон став символом мистецтва і культури. За переказами Аполлон був батьком Піфагора.
11. Метання диска було частиною пентатлону. Кам'яні або бронзові диски були тієї самої форми, що й сучасні, важили 4–5 кг. Серед знаменитих дискоболів називають Флегія, який перекинув диск з одного берега Алфея на інший.
12. Гера — дружина Зевса, покровителька жінок, родинного життя, охоронниця шлюбної вірності та породіль. Вона героїня багатьох міфів, яку поважали в усій Греції. На її честь в Олімпії кожні чотири роки проводилися змагання жінок — Ігри Гери (Герії). Керували Іграми 16 обраних жінок. Дівчата змагалися з бігу. Дистанція була на 5/6 коротша за бігову дистанцію чоловіків. Переможниць у кожній з трьох вікових груп нагороджували вінками і дарували частину туші жертвовної корови.
13. Переможців Олімпійських ігор у Стародавній Греції нагороджували вінком із гілок священної оливи (калістефаноса), що були зрізані золотим ножем у священному гаю в Олімпії.
14. Перший запис олімпійських чемпіонів було зроблено за усними переказами близько 400 р. до н. е. софістом Гіппієм. Починання Гіппія продовжив Арістотель, потім Ератосфен, Флегоп та інші. Завдяки цим записам до нас дійшли імена та місця походження 921 переможця олімпійських змагань.



ІСТОРИЧНА ДОВІДКА

1. Змагання з бігу відбувалися не на колових доріжках, як це прийнято нині, а по прямій — туди і назад. Неподалік були місця для поєдинків борців, метальників, кулачних бійців. Тут були також лазні, кімнати для масажу, інші приміщення. На перших Іграх Олімпіад спортсмени вели боротьбу з бігу на один стадій (звідси — стадіон). Не у всіх місцях стадії були однакові. Найбільший дорівнював 192,28 м і практикувався саме в Олімпії. Припускають, що він дорівнював 600 футам і був відміряний самим Гераклом. Літературні джерела розповідають про олімпійців, які бігали швидше від зайця. Спартанець Ладас, наприклад, бігав, не залишаючи на піску слідів.
2. У Стародавній Греції хлопчики мали трьох учителів: **граматика, кіфариста і педотриба**. Більшість часу молодь проводила в гімнасії, вправляючись у стрибках, метаннях диска, списа. Флейтист, який супроводжував заняття, забезпечував ритмічність і гармонійність уроків. Філософ Платон підкреслював, що є два основні методи виховання людини: атлетика — для тіла; музика — для духовного вдосконалення.
3. З 15-літнього віку хлопці навчалися у гімнасії. Назва «гімнасій» походить від слова «гігнос», що означає оголений. У Стародавній Греції існував культ красивого, фізично добре розвиненого людського тіла. Прагнучи бути схожими на своїх богів, греки відкривали школи фізичного виховання — гімнасії. За свідченням давньогрецького дослідника Павсанія, поселення не вважали містом, якщо в ньому не було гімнасію (а у великих містах їх було декілька). Керівництво та нагляд за гімнасіями в кожному місті доручали вибраним шанованим особам — гімнасіархам. Ці особи опікувалися фізичним та моральним розвитком юнаків, а також постачали оливову олію, якою натиралися атлети під час гімнастичних занять.
4. Коли переможець повертався додому, усе населення міста виходило йому назустріч. На знак того, що він прославив свою батьківщину, ставили його статую. До рідних місць переможців відряджали скороходів або найвитриваліших бігунів, щоб повідомити громадянам радісну звістку. Героя вносили в місто на кріслах-ношах, возили на розфарбованих колісницях. Усе це дійство супроводжувалося співом величальних гімнів, бенкетами, які тривали по декілька днів. Олімпіоніка нагороджували цінними подарунками, грошовими преміями. Деяким з них міста надавали постійне матеріальне забезпечення та інші блага.

5. Майбутній учасник Олімпійських ігор давав клятву перед статуєю Зевса, повідомляючи, що він за своїм походженням є греком, народженим від вільних батьків, не перебував під судом, обіцяв змагатися чесно, не порушуючи правил і не застосовуючи нечесних прийомів для досягнення перемоги над суперником. До участі в Олімпійських іграх не допускали тих, хто пролив кров і не спокутував своєї провини. Не мали права на участь в Іграх і ті, хто здійснив крадіжку у храмі. Коли ставало відомо, що люди, які здійснили такі злочини, потрапили на Ігри, то вилучали зі змагань не тільки їх, а й цілі громади.
6. В історію спорту Нерон увійшов правителем, який порушив хронологію Олімпійських ігор. Він наполіг, щоб Ігри 211 Олімпіади були проведені двома роками пізніше і в 67 р. відбулися всі основні загальногрецькі змагання — Олімпійські, Істмійські, Піфійські та Немейські ігри. Нерон, постійний учасник перегонів на колісницях, мріяв стати найвидатнішим чемпіоном — переможцем усіх цих Ігор. В останній момент перед змаганнями він звелів проводити перегони на колісницях в упряжках з 10 коней, що створило неймовірну тисняву на дистанції. Сам Нерон не зміг утриматися, вилетів із колісниці і вибув зі змагань. Однак йому все одно вручили вінок олімпійського чемпіона. Надалі імператор отримував вінки переможця навіть у змаганнях, де не брав участі. Він щедро нагороджував суддів і організаторів Ігор, які присуджували йому перемоги. Однак після повалення і смерті Нерона у 68 р. його ім'я викреслили зі списку переможців Ігор.



Конкурс знавців історії українського козацтва

Питання:

1. В історії України козаччина – період:
 - а) XV – XVI ст.
 - б) XV – XVIII ст.

2. В українському війську періоду козаччини військовою артилерією керував:
 - а) генеральний хорунжий;
 - б) генеральний осавул;
 - в) генеральний обозний.

3. Козацькі човни „чайки ” мали глибину:
 - а) 2,5 м;
 - б) 3м;
 - в) 5м.

4. Скільки веслярів було на одному козацькому човні „чайці”:
 - а) 20-30;
 - б) 25-35.

5. Який історик писав про козаків: „Можна стверджувати напевно, що немає на світі людей, які б менше дбали про своє життя і менше боялися смерті, ніж ці... Знавці військової справи твердять, що ці сіромахи, завдяки своїй хоробрості та вправності, в морських боях не мають собі рівних в усьому світі”:
 - а) польський;
 - б) французький;
 - в) турецький.

5. В період національно-визвольної війни 1648-1657 рр. військо Б.Хмельницького мало:
 - а) від 100 до 150 тис. козаків;
 - б) від 150 до 200 тис. козаків;

6. Найнадійнішим засобом захисту під час перестрілки у козаків вважався:
 - а) панцир;
 - б) кольчуга;
 - в) окоп.

7. Хто з дослідників зазначав, що козаки „дуже міцні тілом, легко зносять спеку і холод, голод і спрагу. На зріст гарні, повороткі, сильні, люблять гарно вбиратися... Від природи мають добре здоров’я... Від хвороби вмирають дуже рідко і хіба в глибокій старості.”

- а) Д.Яворницький;
- б) Акерман;
- в) Г.Боплан.

8. Відбір і випробування добровольців навесні у Січ влаштував:

- а) гетьман;
- б) кошовий отаман.

9. Скільки джур навчав кожний досвідчений козак на Січі:

- а) до 3;
- б) до 5;
- в) до 10.

10. До козацького товариства записували тільки тих, кому виповнилося:

- а) 18 років;
- б) 19 років;
- в) 20 років.

11. Січові школи на початку XIX століття для підлітків і юнаків створювалися в Запорізькій Січі як осередок духовного і культурного вдосконалення при:

- а) при церквах;
- б) при полках;
- в) при кошах

12. Не тільки бідні, а й багаті батькі з яких країн хотіли віддати своїх дітей у навчання до козаків, щоб вони могли вишколитись у порядку й чуйності лицарській:

- а) Польщі;
- б) Німеччини;
- в) Франції.

14. Апостол Данило Павлович був гетьманом України в:

- а) 1727-1734 рр.
- б) 1725-1735 рр.;
- в) 1720-1736 р

13. Базавлуцька Січ була центром підготовки козацьких сухопутних і морських походів на Туреччину і існувала:

- а) 1573 – 1608 рр.;
- б) 1593 – 1638 р.;
- в) 1543 – 1628

Конкурс знавців історії українського козацтва

Питання:

1. Перші звістки про українське козацтво в писемних джерелах датуються:
 - а) 1478 рік;
 - б) 1489 рік.
2. Запорізька Січ – фортеця змінювала місце свого розташування:
 - а) щорічно;
 - б) часто.
3. У 1616 році гетьман П.Сагайдачний здійснив блискучу військову операцію з визволення полонених у місті Кафа в Криму. Яку назву має це місто в сьогоденні:
 - а) Севастополь;
 - б) Феодосія.
4. Хто з гетьманів провів реформу козацтва, перетворивши його з тимчасових партизанських формувань на регулярне військо:
 - а) Байда Вишневецький;
 - б) Петро Сагайдачний.
5. Хто був останнім гетьманом Запорозької Січі:
 - а) Петро Полуботок;
 - б) Іван Мазепа;
 - в) Кирило Розумовський.
6. Українсько-Германська держава за 116 років свого існування (1648-1764 рр.) мала всього гетьманів:
 - а) 14;
 - б) 17;
 - в) 19.
7. Автором першої в світі демократичної „Конституції прав та свобод війська запорізького” був:
 - а) Іван Мазепа;
 - б) Пилип Орлик;
 - в) Богдан Хмельницький.
8. Відомо, що бойовий гопак – один з різновидів бойового мистецтва, що культивується в наш час у процесі відродження давніх козацьких традицій. Засновником цього напрямку українських бойових мистецтв став:
 - а) В.Задунайський;
 - б) В. Пірко;

в) В.Пілат.

9. Думи – лірико-епічні твори української усної народної творчості про події життя козацької України. Виникнення їх датується:

- а) початком XV століття;
- б) серединою XV століття;
- в) кінцем XV століття.

10. Жовтоводська битва 1648 року була першою значною перемогою повсталих у ході визвольної війни українського народу середини XVII століття. Проводом козацтва був:

- а) Богдан Хмельницький;
- б) Пилип Орлик;
- в) Іван Мазепа.

11. Авторство відомої картини „Запорожці пишуть листа турецькому султану” належить:

- а) М.Костомарову;
- б) І.Репіну;
- в) М.Мурашку.

12. Найвищим органом управління війська запорізького низового був:

- а) паланка;
- б) кіш;
- в) полк.

13. Як називався у Запорізьких козаків тактичний прийом, що полягав у прихованому розміщенні військ на місцевості, вичікуванні ними появи противника з наступним несподіваним ударом по ньому:

- а) збараж;
- б) засідка;
- в) затяга.

14. Господарський осередок і житло запорізьких козаків мав назву:

- а) село;
- б) зимовник;
- в) хутор.

15. Вибори кошового отамана на загальній раді війська Запорозького на Січі проводилися щороку:

- а) 1 березня;
- б) 1 січня;
- в) 14 жовтня.

КОЗАЦТВО (ВІКТОРИНА)

1. На п'єдесталі пам'ятника Гоголю в Москві письменник Гиляровський зображений у образі відомого українського героя – козацького ватажка, ім'я та прізвище якого є назвою гоголівської повісті:

А. Тарас Бульба

Б. Іван Мазепа

В. Пилип Орлик

2. Які землі охоплювала Запорізька Січ?

А. Донеччину, Луганщину та Черкащину

Б. Кубанщину, Ставропільщину та Чорноморію

В. Херсонщину, Катеринославщину й Таврію

3. Яку роль виконували скіфські могили за часів Запорізької Січі?

А. Служили місцем зустрічі козацьких загонів

Б. Виконували роль сторожових веж

В. Були орієнтиром для турецької кінноти

4. Хто є автором наступних слів приспіву національного гімну України?

*Душу й тіло ми положим за нашу свободу,
І покажем, що ми, браття, козацького роду.*

А. М. Коцюбинський

Б. П. Чубинський

В. І. Нечуй-Левицький

5. Яка рослина є образом-символом козака у народній пісні?

(назву опущено)

Стоїть [...] над водою, на воду схилився,

Сидить козак у неволі, тяжко зажурився.

Не хилися, [...], ще ж ти зелененький,

Не журися, козаченьку, ще ж ти молоденький!

А. Явір

Б. Дуб

В. Осокір

6. На якому морі «стояла темниця кам'яная», в якій «тридцять літ у неволі пробувало сімсот козаків»?

(«Дума про Марусю Богуславку»)

А. На Середземному

Б. На Чорному

В. На Азовському

7. Як називали козаків, для яких не існувало жодних перешкод, які не боялися ніяких небезпек, бо знали багато замовлянь?

(У народних переказах таким козаком зображений запорізький кошовий отаман Іван Сірко, про якого казали, що він руками ловив у повітрі турецькі кулі)

А. Побратими

Б. Характерники

В. Знахарі

8. Яка визначна подія відбувалася серед козаків на день свята Покрови Пресвятої Богородиці?

А. Отримання права для козака на одруження

Б. Перехід козаків з Січі до навколишніх сіл на зимівлю

В. Вибори нового козацького отамана

9. Рослина, від якої походить прізвище одного з відомих козацьких ватажків, - символ родючості, молодого буяння, війни, хоробрості та відваги, гнучкості та розуму; козака-гуляку також порівнюють з цією рослиною:

А. Вишня

Б. Горох

В. Хміль

10.. Хто вважався Покровителькою та заступницею Січі?

А. Покрова Пресвятої Богородиці

Б. Катерина II

В. Козацька шабля

11. Він, "мов козак той", стоїть "над Дніпровою сагою" та каже: *"Похилюся та в Дніпрі скупаюся"*. Про яке дерево згадує Шевченко у своєму творі?

А. Явір

Б. Бук

В. Клен

12. Цей предмет здавна вважався в багатьох народів символом щастя та достатку. Він прибивався над вхідними дверима. Його назва стала прізвиськом козацького отамана, якому Т. Шевченко присвятив поему:

А. Ікона

Б. Ятаган

В. Підкова

13. Як звався у козацькому війську головний, ватажок?

(Назва походить з німецької мови, означала в Польсько-Литовській державі головнокомандуючого військами)

А. Отаман

Б. Батько

В. Гетьман

14. Яка форма правління панувала у запорожців ?
А. Монархія
Б. Республіка
В. Федерація
- 15.. Кому з гетьманів більш за всіх дісталось від істориків ?
А. Івану Мазепі
Б. Петру Дорошенку
В. Богдану Хмельницькому
- 16.. Хто з гетьманів написав першу в історії України Конституцію ?
А. Іван Самойлович
Б. Петро Дорошенко
В. Пилип Орлик
17. Хто з гетьманів залишив Україні «золоту спадщину»?
А. Юрій Хмельницький
Б. Павло Полуботок
В. Іван Сірко
18. Назвіть автора відомої картини «Запорожці пишуть листа турецькому султану»
А. Т. Шевченко
Б. І.Рєпін
В. І. Сошенко
19. Назвіть автора опери «Запорожець за Дунаєм»
А. М. Вербицький
Б. С. Гулак-Артемівський
В. М. Лисенко
- 20.. Який народний танець можна вважати бойовим мистецтвом козаків?
А. «Полька»
Б. «Гопак»
В. «Козачок»
21. Як називався військовий човен козаків?
А. Сокіл
Б. Чайка
В. Орел
- 22.. Хто на горі жав жито у відомій українській народній пісні?
А. Козаки
Б. Чумаки
В. Женці

23. Куди відправився козаченько у пісні "Розпрягайте, хлопці, коні...?"

А "в сад криниченьку копать"

Б "до річки коней напувать"

В "свою кохану охоронять"

24. Підводні скелі, що перетинають течію ріки Дніпро?

А. Буруни

Б. Пороги

В. Вали

25. Як називалося приміщення на Січі, де жили козаки?

А. Хата

Б. Курінь

В. Мазанка

26. Яку назву має козацька пісня "необачний" Сагайдачний проміняв свою люльку на тютюн та люльку?

А. «Ой на горі та женці жнуть»

Б. «Зажурилась Україна, бо нічим прожити»

В. «Ой та зажурились стрільці січовії»

27. Як називалася страва у козаків з риби, каші та картоплі?

А. Куліш

Б. Юшка

В. Борщ

28. Як називалася палиця з мідною кулею і китицею з кінського волосся?

А. Бунчук

Б. Булава

В. Кирея

29. Предмет, за допомогою якого козаки курили?

А. Кисет

Б. Люлька

В. Мундштук

30. Як називали на Запоріжжі бідних козаків?

А. Хлопи

Б. Голота

В. Смерди

31. Як називалося місце, де відбувалася козацька рада?

А. Майдан

Б. Вигон

В. Церква

32. Елемент козацького одягу – штани широкого крою?

- А. Галіфе
- Б. Шаровари**
- В. Кунтуш

33. Як називався козацький колчан для стріл?

- А. Кобура
- Б. Сагайдак**
- В. Ратище

34. Яку назву мали козацькі прапори?

- А. Стяги
- Б. Корогви;**
- В. Литаври

35. Як називали співця, хранителя бойової слави?

- А. Кобзар**
- Б. Каламар
- В. Баян

36. Найдорожчий друг козака?

- А. Тютюн
- Б. Пістоль
- В. Кінь**

37. Як називалися декілька возів, на яких перевозили спорядження і зброю для козацького війська?

- А. Обоз**
- Б. Валка
- В. Черета

38. Військо у запорожців поділялося на підрозділи, - як називалась така військова одиниця?

- А. Рота
- Б. Полк
- В. Курінь**

39. Як називалося поселення, де мешкали сідлі козаки, вільне від податків?

- А. Хутір
- Б. Слобода**
- В. Вольниця

ЦИТАТИ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ

Вислови і думки відомих особистостей (Гіппократ, Аристотель, Б. Річардсон, Д.К. Дана, Ж. Дюкло, М.М. Амосов, Ю.П. Власов, Г.М. Куколевський та ін.), перефразовані та адаптовані до програми запропонованої методики.

« ... Хочеш бути сильним - бігай, хочеш бути вродливим -бігай, хочеш бути розумним - бігай ...» (*Напис на скелі в Стародавній Елладі*)

«... Основна проблема для більшості людей полягає в тому, що вони майже нічого не роблять для того, щоб вирішити свою основну проблему - бути здоровим ...» « ... Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність ...»

« ... Здоров'я - це одне із головних джерел радості й щастя. Нажаль, люди починають помічати й усвідомлювати це тоді, коли їх настигають захворювання. Не забувайте народну мудрість - "... гроші втратив - мало втратив, час втратив - багато втратив, здоров'я втратив - все втратив" ...»

«... Ніякі ліки та еліксири не замінять здорового способу життя. Якість здоров'я, тривалість життя багато в чому визначається загальною культурою людини. Творчі особистості живуть довше, бездіяльний мозок старішає швидше ...»

«... Фізичні вправи, гімнастика, ходьба повинні істотно увійти в повсякденний побут кожного, хто намагається зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя ..»

«... Найбільше оздоровлення - це фізичні навантаження. Наука ще не відкрила більшого еліксиру здоров'я, ніж м'язова діяльність. Без оптимальної фізичної підготовленості проблему зміцнення здоров'я не розв'язати ...»

«... Хто вирішив учити інших, ніколи не повинен припиняти навчатися сам ...» «... Є три різновиди неучтва: не знати нічого, погано знати те, що

знаєш, і знати не те, що слід було б знати - в повній мірі відноситься й до знань про цінності здоров'я ...»

«... Медицина непогано лікує багато захворювань, але не може зробити людину здоровою. Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні та замінити їх ще будь чим неможливо. Хворобу можна іноді перебороти ліками, але повернути у м'язи тіла і серця енергію, силу, витривалість - ніколи ...»

« ... Лікарі та хворі знаходяться у постійній залежності від все зростаючої лавини лікарських препаратів, що веде до звикання у використанні фармацевтичних засобів. Сьогодні безумовно повинно бути зрозуміло кожному, що без подолання своєї лінності, проявлення сили волі, перемоги над самим собою, здоров'я людині не відновити »

« ... Лікування не виникає десь із зовні. Всі лікарі та ліки можуть зробити тільки одне - допомогти людині привести в дію свої власні лікувальні сили, пробудити енергію одужання в тому числі й за допомогою засобів фізичної культури ...»

« ... Організм людини природно розрахований на визначений термін існування. Без діяльності, без рухів, без роботи він слабшає. Для успішної протидії хворобам насамперед слід підвищувати рівень здоров'я. А це можливо лише за умови дотримання раціонального режиму життя та оптимальної фізичну діяльність у формі тренувань...»

« ... Фізичне тренування підвищує тонус нервової системи, сприяє виникненню величезної гами позитивних емоцій, що відволікає людину від негативних переживань - та організм починає активно боротись за своє одужання...»

« ... Достатньо значна кількість сучасних людей, штучно прикрашених косметологами, перукарями і стилістами. представляють собою посереднього фігуранта в тому виді, в який їх привела власна лінність та небажання піклуватися про своє здоров'я.. »

« ... Багато людей із міцними м'язами, але одночасно із слабкими легенями, серцем, нирками, шлунком, поганою шкірою. Найбільш важливим є необхідність укріплити ті органи, які забезпечують кровообіг, травлення, функції обміну речовин ...»

« ... Значна кількість людей існує у стані перед хвороби. Такі люди рідко відчуючи, почуття радості. У них неспокійний сон, підвищена роздратованість, нездужанність - це типові ознаки дефіциту здоров'я. Мудрий лікує ту хворобу, якої ще немає в тілі людини ..»

«Люди страждають насамперед не від будь-якої нерозпізнаної хвороби, а головним чином через нездужаність нервової системи та втрати енергії життєвої сили. Причини вразливості людини в ній самій. Спочатку занедужує дух, а потім тіло. Людина, яка сильна духом здібна перебороти всілякі негаразди ...»

« ... Будь-яке порушення розумного і раціонального способу життя призводить до захворювань (зниження діяльності серцево-судинної, центральної нервової та інших систем) та передчасного старіння. Здоров'я насамперед визначається резервними можливостями організму, які накопичуються повільно, а руйнуються блискавично швидко...»

« ... У людей, які ведуть малорухомий спосіб життя, спостерігаються ознаки послаблення уваги, пам'яті, погіршується діяльність серця, в наслідок чого людина стає хворобливою. Людина, яка своєчасно, систематично і помірно займається фізичними вправами, практично не потребує ніякого лікування ...»

«... Кращими роками життя ми часто розраховуємося за свою недбалість перед власним організмом. Головна причина багатьох захворювань - це нервові розлади і негаразди як наслідки властивостей характеру людини. Ми самі робимо своє життя іноді не виразним і не цікавим, що не сприяє покращенню здоров'я ...»

«... Все людство було б більш щасливим, якщо б кожний із нас тільки одну - свою власну сім'ю зробив би щасливою. Людство звільнилося б від багатьох негараздів і хвороб, якщо б кожний із нас проявив турботу про власний організм ...»

« ... За кошти можна придбати ліжко, але не сон; їжу, але не апетит; прикраси, але не вроду; будинок, але не сімейний спокій: розкіш, але не культуру; розваги, але не щастя; ліки, але не здоров'я; книги, але не розум ...»

« ... Культура здоров'я - це важливий компонент загальної культури людини. Без раціонального режиму, виважених взаємовідносин з природою і людьми, зростання кількості лікарів і ліків не допоможуть нашому оздоровленню ...»

« ... Активне довголіття - це досить приємне доповнення до нашого життя, але не головне. Прожити сильним, радісним, здоровим до останнього дня - ось де дійсна ціль життя ...» « ... Мудра Людина вимагає всього тільки сама від себе. Людина, яка не вміє і не бажає зберігати і зміцнювати своє здоров'я, не має права вимагати його у лікаря...»

«Здоров'я значною мірою залежить від самої людини, її свідомості та активного ставлення до свого здоров'я, від її поведінки. Саме від того, якого способу життя дотримується людина, як вона виявляє себе у праці, навчанні, спілкуванні, як організовує своє дозвілля, як харчується, в якому співвідношенні перебуває її фізична і психічна активність, чи гігієнічно обґрунтований режим праці та відпочинку, залежить стан її здоров'я.»



«Із скарбнички народної мудрості»

- Здоров'я – всьому голова.
- Здоров'я – це скарб, здоров'я – найвища цінність.
- Здоров'я бережи доки молодий, а одяг – доки новий.
- Як про здоров'я дбаєш, так і маєш.
- Здоровий не знає, який він багатий.
- Здоров'я за гроші не купиш.
- Коли є здоров'я – не бережемо, загубили – плачемо.
- Бережи і шануй честь змолodu, а здоров'я – до старості.
- Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
- Гроші загубив – нічого не згубив, здоров'я згубив – усе загубив.
- Весела думка – половина здоров'я.
- Веселий сміх – здоров'я запорука.
- Тримай голову в холоді, а живіт у голоді – будеш здоровий.
- Журба здоров'я відбирає.
- Їж – не переїдай, пий – не перепивай, а говори – не переговорюй, то будеш здоровий.
- На гнів немає ліків.
- Сміх краще ніж ліки.
- Хто дружить з вином, той сам собі ворог.
- Якщо тільки їсти, пити і спати, то можна худобиною стати.
- Якщо хочеш здоров'я мати, мусиш рано вставати, а звечора вчасно лягати.
- Чиста вода – для хвороби біда.
- Кожному – своє! Тютюну – забуття, а вам здоров'я, краса і радість буття.