

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
Спортивно-оздоровительная программа  
«Олимпиада – вперёд!»**

Составитель:

Алиса Юрьевна Степанова, педагог-организатор

Тамбов

2014

**Цель мероприятия:** пропаганда олимпийского движения «Сочи-2014».

**Задачи:**

- углубить знания детей о возникновении и проведении зимних олимпийских игр и, в частности, игр в Сочи;
- воспитывать интерес к участию в спортивно-игровых мероприятиях;
- содействовать реализации двигательной активности учащихся.

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры, 1 шнур 2 м. длиной, 2 игрушечные машины с привязанными лентами 3 м. длиной, 2 клюшки, 2 шайбы, 4 картонки формата А4, снежки из синтепона, фишки.

**Целевая аудитория:** учащиеся младшего школьного возраста и 5-х классов.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий 1:** Здравствуйте, здравствуйте! Готовы к Олимпиаде? Завтра уже открытие!

**Ведущий 2:** Чего к ней готовиться? Ты что, спортсмен? Будешь выступать за Россию?

**Ведущий 1:** Я буду болеть за наших спортсменов. Зимняя двадцать вторая Олимпиада в Сочи – это важное событие для нашей страны.

**Ведущий 2:** Разве у нас таких Олимпиад больше не было?

**Ведущий 1:** У нас проходила летняя Олимпиада 1980 года в СССР, а зимние игры впервые.

**Ведущий 2:** Мы всегда гордимся русской зимой, нашими морозами, а Олимпийские зимние игры впервые?! Да, это событие нельзя пропустить!

**Ведущий 1:** Ребята, давайте устроим сейчас мини-Олимпиаду.

Ведущие делят детей на 2 команды и дают задание придумать для них название, связанное со спортом.

**Ведущий 1:** А теперь надо дать характеристику своей команде.

**1. Разминка «Характеристика команды».** Задание: в течение 2 минут к каждой букве из названия команды необходимо написать расшифровку. Например: слово ОЛИМП - Олимпийские, Ловкие, Интересные, Меткие, Первые.

**Ведущий 1:** Замечательно! У нас есть две очень активные и спортивные команды, готовые соревноваться. За каждую победу вы получите фишки, а в конце наших мы выявим победителя, так что будьте готовы и болейте за свои команды.

**Ведущий 2:** Игры-2014 пройдут на двух площадках. Первая – лыжный курорт «Красная поляна» примет спортивные состязания под открытым небом: бобслей, лыжные гонки, скоростной спуск и т.д.

**Ведущий 1:** Знаете, что такое бобслей? Почему сани для бобслея называют боб? (ответы детей)

**Ведущий 1:** Эти сани обтекаемой овальной формы, напоминающей боб.

**Ведущий 2:** Вторая площадка – это Олимпийский парк в Сочи, там пройдут соревнования в закрытых помещениях:

- Большая и Малая ледовые арены для хоккея;
- Конькобежный центр;
- Ледовый дворец спорта для фигурного катания и шорт-трека;
- Арена для кёрлинга;

- Олимпийский стадион, где пройдут официальные празднества открытия и закрытия Олимпиады;

- Главная Олимпийская деревня.

**Ведущий 1:** У Олимпиады есть своя символика, какая она? (ответы детей)

**Ведущий 1:** Олимпийский огонь, Флаг с пятью кольцами, которые символизируют континенты мира, объединение и дружбу народов.

У каждой Олимпиады есть свои талисманы. В Сочи будут белый медведь, заяц, снежный барс.

Перед каждыми тренировками и, конечно, соревнованиями спортсмены делают разминку. Вот и мы начнем с разминки.

**2. Конкурс «Неуловимый шнур».** Приглашаются по одному участнику команд. На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков).

Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперёд, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому. Дается 3 попытки. Фишка вручается той команде, на чьей стороне перевес.

**Ведущий 2:** У нас есть автомобили на верёвках с катушками, представим, что это бобслеисты в санях.

**3. Конкурс «Бобслей».** Вызываются от каждой команды по 3 человека. Соревнуются по двое играющих. По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на неё ленту. Выигрывает тот, чей «боб» раньше «доедет до финиша».

**Ведущий 1:** В 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

**Ведущий 2:** Первым в программу зимних Олимпийских игр было включено фигурное катание. А какой еще есть спорт на коньках? (хоккей)

**4. Эстафета «Хоккей».** Приглашаются по 8 человек от каждой команды. Игроки по очереди клюшками передвигают шайбы вокруг препятствий до финиша. Побеждает тот, кто быстрее справился и не сбил препятствия.

**Ведущий 1:** Сильные и ловкие хоккеисты у нас! А сейчас давайте немного отдохнём и ответим на вопросы викторины Олимпийской тематики. Вопросы задаются по очереди каждой команде. Будьте внимательны. За правильный ответ получаете по 1 фишке.

**5. Викторина:**

**Ведущий 2:** Где пройдут Зимние Олимпийские игры 2014 году? (В Сочи)

**Ведущий 1:** Какие талисманы будут иметь игры в Сочи? (Заяц, Белый медведь, Снежный барс)

**Ведущий 2:** Какой символ изображен на флаге олимпийских игр? (Пять колец)

**Ведущий 1:** Что символизируют пять переплетенных колец? (Единство 5-ти частей света)

**Ведущий 2:** Какие соревнования проходят на открытых площадках? (лыжный спорт, санный спорт, биатлон)

**Ведущий 1:** Какие соревнования проходят на закрытых площадках? (фигурное катание, хоккей, конькобежный спорт)

**Ведущий 2:** Как звучит олимпийский лозунг? («Быстрее, выше, сильнее»)

**Ведущий 1:** Как называется комплекс, в котором проживают спортсмены во время Олимпиады? (Олимпийская деревня)

**Ведущий 2:** Главный символ Олимпийских игр? (Огонь)

**Ведущий 1:** Какие по счету зимние игры состоятся в 2014 году в Сочи? (22)

**Ведущий 2:** Где проходили предыдущие зимние олимпийские игры? (В Ванкувере – Канада)

**Ведущий 1:** Что оказывают при посадке и высадке из транспорта больному или инвалиду? (Помощь)

**Ведущий 1:** Как вы думаете, почему я задала последний вопрос? (ответы детей)

**Ведущий 1:** В современной Олимпиаде введены паралимпийские игры, в которых участвуют спортсмены с ограниченными возможностями здоровья.

В последние годы проводятся игры не только для обыкновенных спортсменов, но и для таких, которые, казалось бы, совершенно не могут принимать участие в Олимпиаде. Это паралимпийские игры.

**Ведущий 2:** Чемпион паралимпийских игр по лыжным гонкам Сергей Шилов, который был спортсменом до получения травмы на позвоночнике, пережил страшную аварию. Переполненный автобус, в котором он ехал, столкнулся с грузовиком и перевернулся. Никто из пассажиров сильно не пострадал, и только Сергея нашли под автобусом истекающим кровью. Он получил серьезные повреждения. Доктора успокаивали мать Шилова тем, что «ему не больно, он ничего не чувствует», и не давали ему надежд на продолжение активных занятий спортом. Однако Сергею все-таки удалось выкарабкаться и вернуться в большой спорт.

**Ведущий 1:** Я считаю, что паралимпийцы – очень сильные духом люди. На играх в Ванкувере паралимпийская сборная завоевала большое количество медалей. Любого болельщика поражает соотношение – на 32 спортсмена у нас 38 медалей: 12 золотых, 16 серебряных и 10 бронзовых.

**Ведущий 2:** Спортсмены-паралимпийцы во время соревнований преодолевают трудности, связанные не только с препятствиями трасс и строгими требованиями к участникам, но и личными физическими особенностями. А, как вы догадываетесь, преодолеть себя бывает порой сложнее всего.

**Ведущий 1:** В следующем состязании мы усложним себе задачу: будем преодолевать трассу, не разнимая ног.

**6. Эстафета «Препятствия».** Приглашаются по 6 человек от каждой команды. Игрокам выдаются по две картонки, они переступают с одной на другую, перекладывая их по очереди, не разнимая ног. На картонку необходимо наступать одновременно обеими ногами. Доходя до финиша, надо взять

картонки в руки и бегом вернуться к команде, передавая их следующему игроку. Побеждает тот, кто быстрее и без ошибок преодолел трассу.

**Ведущий 2:** Поговорим немного о фигурном катании. В одиночном все достаточно ясно: спортсмену необходимо оттачивать свою технику и быть лучше других. А в парном катании сложнее, спортсменам необходимо... Подскажите мне, пожалуйста, что требуется фигуристам для парного катания? (ответы детей)

**Ведущий 2:** Доверие, взаимопонимание, умение наблюдать за движениями партнера, взаимопомощь. Давайте попробуем себя в парном фигурном катании.

**7. Эстафета «Фигурное катание».** Приглашаются по 5 пар от каждой команды (желательно мальчик и девочка). 5 булав размещают на одной линии на расстоянии друг от друга. Два человека из команды становятся спинами друг к другу и сцепляются локтями. Ведущий партнер стоит лицом по ходу движения и проводит второго участника змейкой вокруг препятствий, так они возвращаются к команде. Затем выходит следующая пара. Побеждает тот, кто сумел обойти все кегли, не задев их.

**Ведущий 1:** Наши соревнования подошли к концу, и сейчас мы подсчитаем заработанные каждой командой фишки.

Происходит подсчет фишек, поздравления команды победителей.

**Ведущий 2:** Друзья, готовы ли вы болеть за наших спортсменов на Олимпиаде в Сочи? Какой зимний вид спорта вам больше нравится? (ответы детей)

**Ведущий 2:** Так держать!

#### **Используемые источники:**

1. Олимпийский парк (Сочи). URL:

[http://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский\\_парк\\_\(Сочи\)](http://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский_парк_(Сочи)).

2. Паралимпийские игры. URL:

[http://pskoviana.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=636:2012-07-30-05-34-01&catid=76](http://pskoviana.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=636:2012-07-30-05-34-01&catid=76).