**Тема урока**: «А ну-ка, девушки!»

**В соревнованиях принимают участие девушки 8-11 классов. Девушки заранее делятся на 2 команды, каждая команда состоит из 8-12 девушек, назначается капитан команды.**

**В жюри включаются учителя. Выпускается таблица, в которой указываются состав команд, название конкурсов, колличество набранных очков, занятые места.**

**Команда победительница определяется по наибольшей сумме баллов.**

**1 конкурс. «Представление команд».** Под звуки марша выходят девушки и выстраиваются по обе стороны зала. Приветствие команд- домашнее задание. Оно оценивается по 5 балльной системе, причем учитывается содержание, жизнерадостный тон, доброжелательность к соперникам. В момент приветствия жюри отдельно оценивает форму и эмблему (девушкам разрешается любая форма, пригодная для спортивных соревновании, но чтобы она была праздничной и отоброжало название команд ). Закончив приветствие, команды расходятся к обозначенным местам.

**2 конкурс- «Конкурс капитанов».** Капитаны с обручами в руках строятс в середине зала. По команде они прыгают через обруч, вращая его вперед. Побеждает та, которая сделала больше прыжков, в течении 30 секунд. За первое место команде начисляется 5 очков. За второе 4 и т.д.

**3конкурс- «Эстафета с длинной скалкой».** Команды строятся в колонны по одному до конца зала. По середине зала родольно строюкаждой команды стоят две девочки с длинной скалкой и вращают ее. По сигналу впереди стоящая участница бежит к вращающейся скакалке, выполняет черезнего 10 прыжков на двух ногах, затем продолжает бег до противоположного конца зала, обегает ограничительную стойку, возвращаясь обратно, пробегает под вращающейся скалкой и касанием руки отправляет очередную участницу на этап. Эстафета заканчивается в тот момент, когда последняя учасница закончит выполнения задания. Если во время прыжков девушка допустила ошибку и вращение скакалкипрекратилось, участница должна повторить прыжки заново

**4 конкурс- «Нарисуй эмблему»** До начало соревнования команды строятся в конце зала в колонны по одному. На противоположенной стене зала развешиваются большие бумаги с номерами команд. Судья выдает командам по 4 цветных фломастера и по листку бумаги для экскиза эмблемы. В течении двух минут команды придумывают эмблемы, рисуют на бумаге, капитан определяет для каждого участника деталь эмблемы, которую он должен будет нарисовать, размер, цвет. По сигналу каждый первый номер пробежав весь зал, на больших листах на стене рисует часть эмблемы. Возвращается к своей команде. Передает фломастер следующему и уходит в конец колонны. Эстафета заканчивается после того, как последний участник полностью закончит оформление эмблемы. За эстафету команды получают по две оценки: одну за скорость, другую за содержание и качество исполнения эмблемы.

**5 конкурс- «Музыкальные стулья».** На середине зала покругу спинками к центру на растоянии 3-4 м друг от друга расставляют стулья. Число их на один меньше количество участников. Каждая команда выделяет по одной девушке, наиболее ловкой и быстрой. По команде включается музыка и соревнующиеся начинают бежать друг за другом со внешней стороны стульев, сохроняя установленную дистанцию. Неожиданно музыка прерывается и участницы быстро занимают свободные стулья. Оставшиеся без стула выбывают из игры. А команде начисляется 1 балл. Затем 1 стул убирается и игра возобновляется. Соревнование прекращается , когда остается 1 участник. Победитель приносит команде 5 баллов.

**6 конкурс эстафета «Набрось кольцо».** Перед началом соревнований между командами проводится жеребьевка с целью определения очередности выступления. Участницы команды строятся по одной из лицевых линий в одну шеренг с интервалом 1-1,5 м и получают по одному резиновому кольцу (внутренний диаметр 20-25 см). Каждая команда выделяет по одной водящей. Она получает гимнастическую деревянную палку и располагается за средней линией зала лийом в направлении своей команды. Соревнование начинается по сигналу судьи, тут же включается сикундомер. Одна из участниц, стоящей на лицевой первой, бросает кольцо по высокой траектории в направлении водящейи быстро бежит кратчайшим путем к ней. Водящая, удерживая палку одной рукой, быстро приближаяс к летящему кольцу, но не заходя за среднюю линию, пытается поймать кольцо на палку. Если кольцо не пойманно, попытка считается неудачной и команда не получает премиальные секунды. После того как кольцо поймано на палку, водящая немедленно передает свое место с кольцом прибежавшей после броска участнице, а сама бежит к команде на лицевую линию. Затем кольцо набрасывает вторая участница. Бежит к водящей и заменяет ее. Соревнование заканчиваются, когда все бросят по одному кольцу. Судья останавливает секундомер и записывает количество нанизанных колец. Командные резултаты определяются таким образом: от времени (сек), показанной командой, вычитываются премиальные сукенды за наброшенные кольца (за каждое кольцо 3 сек) и по наименьшему времени определяется первое место.

**7 конкурс «Построй звезду».** Участницы команд сидят на отдельных скамейках, установленных на боковых сторонах зала. Им выдается по 10 деревянных палок. По сигналу «Марш!» одна участница от команды с палкой выбигает на середину зала, кладет палку на пол и быстро возвращается на свое место, касаясь рукой следующей. Эстафета заканчивается, когда команда полностью выложит на полу звезду. Выставляются две оценки: одну за скорость, вторую за качество выполненного упражнения.

**8 конкурс «Конкурс песни и танца».** В конце праздника команды соревнуются в исполнении одного танца и песни. Каждый музыкальный номер оценивается из пяти баллов. Жюри подытоживает результаты команде. Набравшей наиболшее количество баллов, присуждается первое место. Она награждается кубком и грамотой, участники-подарками.