**КГУ «Кызыласкерская средняя школа» им.В.М.Скачкова**

**Внеклассное мероприятие**

**по физическому воспитанию и спорту**

**по теме: «Спортивный конкурс «А, ну-ка, парни!»**

***Учителя физкультуры:***

***Фельбуш Н.В.***

***.***

**2014-2015 учебный год**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении внеклассного мероприятия**

**по физическому воспитанию и спорту**

**по теме: «Спортивный конкурс «А, ну-ка, парни!»**

*Цели и задачи:*

1. Повышение физической подготовленности обучающегося и совершенствование навыков владения оружием.
2. Пропаганда физических упражнений и внедрение их в быт обучающихся как активного отдыха и физического совершенствование.
3. Выявление сильнейшей группы.

*Руководство конкурсом:*

Руководство осуществляет руководитель физического воспитания совместно с руководством ОБЖ. Непосредственное проведение возлагается на судейскую бригаду из педагогического коллектива и мастеров.

*Сроки проведения:*

Конкурс традиционно проводиться накануне Дня защитника Отечества.

*Программа конкурса:*

В программу конкурса включаются следующие соревнования:

1. «Бег с эстафетной палочкой»

2. «Переноска предметов»

3. «Тачка»

4. «Прыжок в длину с места»

5. «Собери и расставь мячи»

6. «Вместе весело шагать»

7. «Разборка и сборка автомата»

8. «Преодоление препятствий со стрельбой»

*Мероприятия, предшествующие конкурсу:*

1. Провести предварительную подготовку участников (ответственные – преподаватель физкультуры и руководитель ОБЖ).
2. Сформировать судейскую бригаду и провести с ними инструктаж.
3. Назначить ответственных за подготовку инвентаря и оборудования, а так же за оформление зала (ответственные – заместитель директора по УВР, социальный педагог).

*Конкурсы:*

***1. «Бег с эстафетной палочкой»***

Команда стоит на старте. По сигналу первый участник бежит, обегает первую стойку, оббегает вторую, затем третью, пробегает вокруг поворотной стойки. Бежит по прямой обратно, оббегает команду и передает палочку впереди стоящему игроку.

***2. «Переноска предметов»***

Команда стоит на старте в две колонны. По сигналу первая пара держа в руках две гимнастические палки за концы берут один баскетбольный мяч и несут его до первого обруча. Затем возвращаются за вторым мячом, несут его и кладут во второй обруч. То же самое проделывают с третьим мячом. Затем не расцепляясь оббегают стойку и собирают мячи начиная с третьего обруча. Собрав последний мяч передают палки следующей паре.

***3. «Тачка»***

Команда делится парами. Один держится за ручки тренажера «Грация», другой за ноги первого ниже коленей. По сигналу «тачка» движется бегом до поворотной стойки и назад. На линии старта участники первой пары меняются ролями. На линии старта тренажер «Грация» передается другой паре и т.д.

***4. «Прыжок в длину с места»***

Участники каждой команды по очереди выполняют прыжок в длину с места. С места приземления выполняет прыжок следующий участник. Выигрывают те, кто приземлиться дальше всех из последних участников.

***5. «Собери и расставь мячи»***

На линии каждой команды два набивных мяча. Один тяжелый – 5 кг, другой легкий – 2 кг. Тяжелый лежит на средней линии, легкий на лицевой волейбольной. По сигналу первый бежит до одного мяча приносит команде (можно передавать в руки), бежит до другого, приносит команде. Второй участник расставляет мячи на эти же линии (по два мяча носить нельзя. Очередность переноски: тяжелого или легкого – любая).

***6. «Вместе весело шагать»***

Команда стоит на старте. По сигналу первый участник бежит, оббегает поворотную стойку. Возвращается к команде, дает руку второму продев ее между своими ногами. До поворотной стойки и обратно движение происходит в этой позе. Ко второму так же присоединяется третий и т.д. Руки отцеплять нельзя. Поворотная стойка находиться от линии старта на расстоянии 6-8 метров.

***7. «Разборка и сборка автомата»***

По сигналу первые участники побегают к столу, делают разборку автомата и возвращаясь назад, передают эстафету следующему участнику, который подбегая к столу производит сборку автомата. И так до тех пор пока все участники не произведут свои «операции». Результаты команд определяется по наилучшему времени, затраченному командами на разборку и сборку автомата.

***8. «Преодоление препятствий со стрельбой»***

Участники стоят в колоннах. По сигналу первый выбегает, перепрыгивает барьер, пробегает по скамейке, перепрыгивает через гимнастического козла, делает кувырок вперед. Затем делает пять сгибаний-разгибаний рук из положения упор лежа. Заряжает винтовку. Производит выстрел в кубик из жесткого паралона. Стреляет до тех пор, пока куб не будет поражен. После чего положив винтовку, возвращается назад и передает эстафету.

По окончании каждого конкурса судейская коллегия подводит итоги. Награждение команд победительниц в торжественной обстановке. Победителям соревнований предоставляется совершить круг почета.