Сценарий соревнований: «А ну кА, мальчики!» для 5 классов.

Цели и задачи:

* Выработать стремление будущего защитника Отечества.
* Содействовать сплочению команд мальчиков, взаимовыручке, помощи, поддержке друг друга в эстафетах.
* Выявить сильнейшую команду.

Участники соревнований:

* Участвуют сборные команды мальчиков 5-х классов (в составе по 8-10 участников от каждого класса).

Место проведения: спортивный зал школы.

Сроки проведения: соревнования проводятся 20 февраля 2014 года.

Время проведения: начало соревнований в 11.40.

Судейство соревнований: возлагается на учителя физической культуры.

Определения победителя: команды победитель и призеры определяются по наименьшей сумме набранный баллов за 7 эстафет. За 1 место  - 1 балл, 2 место – 2 балла, 3 место – 3 балла, 4 место – 4 балла.

Инвентарь: 4 скакалки, 4 гимнастических мата, 8 гантель, 4 обруча, 4 набивных мяча, 4 теннисных мяча, 4 гимнастических скамейки.

Равняйсь! Смирно! Сегодня мы с вами проводим соревнования «А ну кА, мальчики!», среди 5-х классов. В наши соревнования будут входить 7 эстафет. Эстафеты будут не простые. Вот мы и посмотрим, чья команда сильнее и дружнее. Вы готовы? Тогда начинаем!

Программа соревнований.

1. «Самый сильный»

По сигналу руководителя, первые стоящие игроки в колонах бегут с набивным мячом, добегают до линии волейбольной площадки, кладут мяч, и выполняют 3 раза отжимания, касаясь грудью мяча, затем берут мяч и бегут обратно с мячом, передавая эстафету следующему.

1. «Меткий стрелок»

По сигналу руководителя, первые стоящие игроки в колонах бегут с теннисным мячом до набивного мяча, потом выполняют 3 вращения вокруг своей оси (в любую сторону), после этого он бросает в обруч, так называемую мишень (который будет закреплен на шведской стенке), если участник попал в мишень, то он подбирает мяч и бежит передавать эстафету следующему, а если он не попал в мишень, то подбирает мяч и кидает снова, после того как он попал в мишень, он подбирает мяч и бежит передавать эстафету следующему.

1. «Коняшки»

По сигналу руководителя, первые и вторые стоящие игроки в колонах бегут до набивного мяча в и.п. ( один сидит на другом верхом), огибают её и оба игрока делают 3 отжимания, затем меняются, тот кто сидел на верху будет везти, и передают эстафету следующей паре.

1. «Тачка»

По сигналу руководителя, первые и вторые стоящие игроки в колонах передвигаются до центральной линии площадки в и.п. (один встает в упор лежа, а второй берет его за ноги), после того как они дошли до центральной линии они меняются, затем огибают набивной мяч, берутся за руки и бегут обратно передавать эстафету следующей паре.

1. «Качок»

По сигналу руководителя, первые стоящие игроки в колонах бегут до скамейки, ложатся на неё и выполняют разноименное подтягивание, затем бегут до набивного мяча, берут гантели, и выполняют 3 раза поднятие гантель вверх двумя руками, кладут гантели, и обратно бегут до скамейке и выполняют 3 прыжка через неё и передают эстафету следующему.

1. «Самый быстрый»

По сигналу руководителя, первый стоящие игроки в колонах бегут до скамейки ложатся на неё и выполняют одноименное подтягивание, затем бегут до гимнастического мата и выполняют кувырок боком, затем добегают до набивного мяча, берут скакалку и выполняют 3 прыжка на двух ногах, кладут скакалку на место, и бегут обратно передавать эстафету следующему.

1. «Самый ловкий»

По сигналу руководителя, первые стоящие игроки в колоннах бегут до скамейки, пробегают по ней, после этого бегут до шведской стенке залезают по ней наверх и касаются в центе обруча (который будет закреплен наверх), после этого он слазает с неё, бежит до скамейки, пробегает по ней и передает эстафету следующему.

Подсчет баллов, выявление призовых мест.