

**Победа орта мектебі**

**«Ал кәне жігітер»**

**Аула клубының жетекшісі**

**Абжанов Д.Б.**

**Цель праздника.** Соединить спортивно-оздоровительную работу с патриотическим воспитанием школьников, пропаганда здорового образа жизни .

**Задачи:**

- способствовать развитию интереса у ребят к службе в армии;
- воспитание патриотизма, решительности, находчивости;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Обеспечение:** магнитофон, компьютер, кассеты, диск, кубики, гиря 16 кг, перекладина, гимнастические маты, кольца деревянные.

**Участники праздника:** по 3-е юношей 7-11 класс

**Награждение:** команды награждаются почётными грамотами и медалями.

**Дата проведения:** 23 февраля 16.00.

**Программа состязаний.**

В программу входят следующие виды и конкурсы:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Эстафета с двумя кубиками.
3. Армрестлинг.
4. Полоса препятствий.
5. Поднимание гири 24 кг.
6. Комбинированная эстафета.
7. Ходьба на руках.
8. Надевание противогаза.
9. Конкурс капитанов.
10. Перетягивание каната.

**Ход праздника**

**1. Приветствие директора школы.** Представление команд, жюри. Проводится жеребьёвка.

**2. Подтягивание на перекладине.** (Все участники выполняют подтягивание вольным стилем в течение 1 мин., сменяя друг друга; оценивается суммарное количество подтягиваний)

**3. Эстафета с двумя кубиками.** (По принципу челночного бега – первый участник переносит сначала один кубик из одного кольца в другой, затем второй, возвращается, передаёт эстафету следующему участнику, тот, в свою очередь приносит кубики по одному обратно и т.д. Побеждает команда, первой закончившая задание)

**4. Армрестлинг.** (По одному участнику от команды по круговой системе – в исходном положении – лёжа на мате)

**5. Полоса препятствий:** бег до мяча, 5отжиманий в упоре лёжа на полу, ведение баскетбольного мяча до касания стены, ведение мяча до кольца – положить мяч и передать эстафету следующему участнику. За каждую ошибку – штрафное время 1 сек. Побеждает команда, показавшая наименьшее время.

**6. Поднимание гири 16 кг.** (Двумя руками до уровня груди; выполняет один участник от команды - оценивается количество подниманий)

**7. Комбинированная эстафета.** 2-е участника, сцепив руки “стульчиком”, несут третьего игрока до стойки и обратно; 2-е следующих передвигаются способом “тачка” до стойки и, поменявшись местами, обратно.

**8. Ходьба на руках.** (Пройти на руках заданное расстояние - один участник от команды, оценивается пройденное расстояние)

**9. Надевание противогаза.** (По одному участнику от команды – на время)

**10. Конкурс капитанов.** (Бросок баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии за 30 сек. – команда подбирает мяч и передаёт капитану, оценивается количество попаданий)

**Перетягивание каната.** (По круговой системе)

Подведение итогов осуществляет судейская коллегия. Награждение производит Директор школы .

