

Спортивное состязания

«Мы силачи»

Цели и задачи: формировать умение применять практические умения и навыки, полученные на уроках, в соревновании; совершенствовать развитие физических качеств посредством эстафет; воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества, взаимовыручки; прививать любовь к систематическим занятиям физической культурой; пропаганда здорового образа жизни.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки, маты, обручи, гимнастические палки, мячи, «труба», стойки.

Программа соревнований:

Команды строятся у входа в зал и под музыку (марш «Если хочешь быть здоров») выходят за ведущим на середину зала перед зрителями

I. Организационный момент.

Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных, и самую спортивную из всех весёлых игр – «Мы силачи!». И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований буду состязаться в силе, ловкости, смекалке и быстроте.

Спорт – это здоровье!

Спорт – это крепкие мышцы!

В спорте во все времена

Воля стальной быть должна!

Спорт в жизни каждого человека очень необходим. Ведь не зря говорят, что человек должен быть красив и духовно, и физически.

II. 1. Построение команд. Вступительное слово главного судьи, представление судей, жюри.

2. Сдача рапорта командами, девиз.

3. Разминка.

III. Конкурсы для команд:

1. **Эстафета с большими надувными мячами:** взявшись за руки, пара игроков удерживая мяч грудью, как можно быстрее передвигаются до фишки туда и обратно и передают эстафету следующей паре.
2. **«Керлинг».** Толкая шайбу перед собой и обходя фишки как можно быстрее дойти до финиша.
3. **«Построить мост».** Выполняют отдельно мальчики и девочки. На дистанции четыре участника. По сигналу 1-й участник бежит до фишки и становится на «мост» (упор на руки и ноги, поднимая корпус вверх). После этого 2-й участник команды пройдя ползком под «мостом», строит второй мост рядом с первым и т.д. Когда 4-й участник построит мост, 1-й игрок встает и проползает под «мостом» из 2,3,4 участников, строя за ними новый мост и т.д. Побеждает команда, первая пересекшая линию финиша.

4. **«Зимняя прогулка».** На линии старта у каждой команды по одному валенку, паре теплых рукавиц, зимней шапке. По команде судьи 1-й участник одевается и, пробегая заданную дистанцию, передает эстафету 2-му игроку и т.д.
5. **Снежинка (звездочка).** Команда должна как можно быстрее и красивее сложить из 10 гимнастических палок «снежинку» поочередно выкладывая палки.
6. **«Эстафета с кеглями»** Участвуют все. По сигналу первые бегут до обруча, ставят кеглю в обруч, возвращаются на место, передавая эстафету касанием руки, второй бежит, забирает кеглю и возвращается на место. Побеждает, тот, кто первым закончил эстафету и допустил меньше ошибок.

Промежуточное подведение итогов.

Выступление группы поддержки.

7. **Переправа в обручах.** Выполняют отдельно мальчики и девочки. Первый участник с обручем на поясе обегая фишки возвращается к команде, берет в обруч 2-го игрока и вдвоем возвращаются назад и т.д., пока все участники вместе в обруче не возвратятся к финишу.
 8. **«Футболисты».** Поочередно участники с футбольным мячом обводят все фишки и обратно по прямой возвращаются к команде.
 9. **«Конкурс капитанов».**
Участвуют капитаны. У капитана 6 теннисных мячей. С отскоком от пола необходимо попасть в корзину. Побеждает тот кто больше всего попадет. Корзина находится в центре круга.
 10. **Полоса препятствий.** Первый участник добегает до 1-й фишки прыгает на скакалках 10 раз, пробегает по гимнастической скамейке, добегает до 2-й фишки и производит метание в корзину теннисным мячом, затем в обратном направлении пролезает сквозь «трубу» и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, первая пришедшая на финиш и набравшая меньшее количество штрафных бросков.
- III. Подведение итогов соревнований, награждение победителей, вручение грамот и подарков всем участникам соревнований.

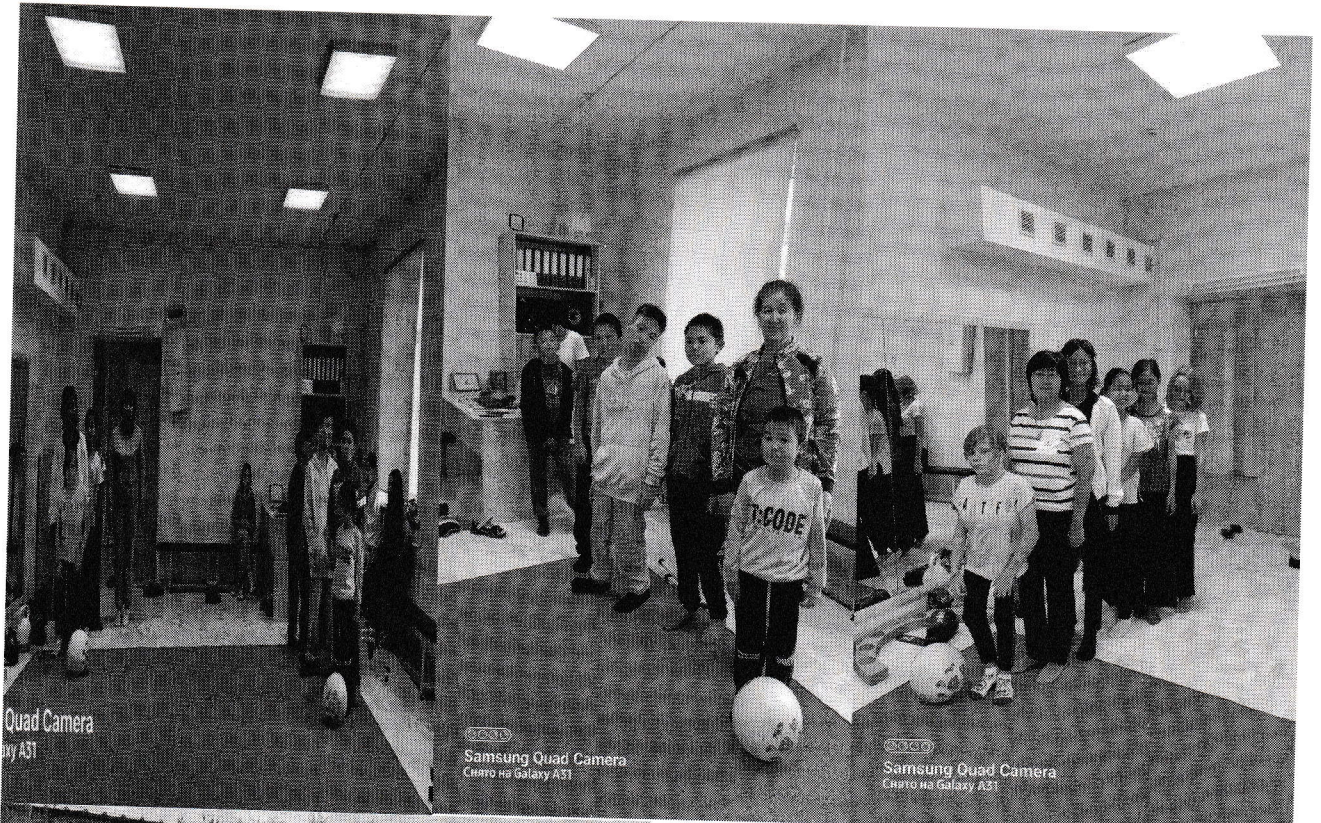
Шығыс Қазақстан Облыс Білім Басқармасының «Ақ ниет» мектеп – интернаты» Коммуналдық Мемлекеттік Мекемесі.
Коммунальное Государственное Учреждение «школа - интернат « Ақ ниет» Управления Образования Восточно-Казахстанской области.

Спортивное состязания «Мы силачи»

Воспитатели: Нурсагиев Б.Ж

Чанбаева А.Т

Усть-Каменогорск
2022-2023 учебный год



Quad Camera
Снято на Galaxy A31

Quad Camera
Снято на Galaxy A31

Quad Camera
Снято на Galaxy A31

