Спортивный конкурс "А ну-ка, мальчики!"

**Основные задачи:**

* Привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой.
* Всемерно способствовать укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию.

**Конкурс “А, ну-ка мальчики” проводится по 4 возрастным группам:**

1 группа 1-3 классы  
2 группа 5-7 классы  
3 группа 8-9 классы  
4 группа 10-11 классы  
и сборная учителей.

Классы победители награждаются грамотами, участники ценными подарками.

Общая организация возлагается на учителей физкультуры и судейскую бригаду.

**Место и время проведения:**Проводим с 1 по 22 февраля, согласно календаря в спортивном зале.

**Участники:** В соревновании участвуют все мальчики.

**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

Программа конкурса  
“А ну-ка мальчики” для 2-4 классов

***Состав команды 10 человек***

**1. Веселые эстафеты:**

* **Гонка обручей**: Игроки строятся в шеренги в двух шагах друг от друга. У правофлангового каждой команды по 10 обручей. По сигналу он начинает переправлять их в противоположный конец шеренги. Прежде чем передать обруч соседу, необходимо одеть его на себя. Надевать сразу два обруча не разрешается. Последний игрок надевает на себя все обручи.
* **Сквозь обруч**: Девочки каждой команды становятся в одну шеренгу и из гимнастических обручей образуют “забор”, а мальчики той же команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. У направляющего каждой команды в руках большой надувной шар. По сигналу, ведущего, направляющий в колонне мальчиков выбегает вперед и начинает проходить через обручи, огибая один обруч справа, другой слева. После выполнения задания, он возвращается назад к своей колонне и за линией старта передает надувной мяч игроку своей команды. Тот повторяет упражнение.
* **Ловкие носильщики**: На одной стороне волейбольной площадке кладут 2 обруча в 5-ти шагах один от другого. Команда строится на противоположном конце волейбольной площадке. У первого игрока волейбольный мяч. Он бежит до обруча, кладет мяч и бежит назад, ударяет по руке следующего игрока, тот бежит берет мяч и так до последнего.
* **Бег с подбиванием воздушного шарика**: Команда строится в колонну. На противоположной стороне стоит стойка. Первый участник бежит и подбивает мяч до стойки. Оббегает стойку и с шаром в руках бежит и передает шар другому и т.д.
* **Футболисты**: Команда строится в колонну по одному. У первого футбольный мяч. На расстоянии 6 метров от команды находятся 5 фишек на расстоянии 1 метра друг от друга. Первому игроку надо обвести мяч между фишками до стойки. Взять мяч в руки оббежать стойку и передать мяч следующему игроку и т.д.
* **Перетягивание каната:**

Программа конкурса  
“А ну-ка мальчики” для 5-7 классов

**1. Подтягивание на перекладине:**

**2. Конкурс:**

а) сгибание и разгибание рук в упоре.  
б) поднимание штанги.

**3. Эстафеты:**

* **Бег командами**: Команды выстраиваются за линию старта в колонну по одному. Каждый игрок в команде кладет руки на плечи впереди, стоящему на расстоянии 5 метров от каждой команды устанавливается стойка, а через каждые 3-4 метра еще стойки. По сигналу команды устремляются вперед, зигзагообразно обходя на своем пути стойки, и таким же образом возвращаются назад, пересекая линию старта-финиша.
* **“Перекати быстрее”.**Ребята строятся в колонну по одному и принимают положение ноги врозь. Перед командой кладется гимнастический обруч, а впереди, в 10-12 метрах от него – волейбольный мяч. По сигналу игроки стоящие в колонне последними ползут по “туннелю” (между ног партнеров), берут обруч, подталкивая его рукой, катят вперед, кладут на место мяча и с мячом в руках возвращаются к линии старта. Положив мяч перед своей колонной, они обегают ее, становятся во главе своей команды и поднимают руки вверх. Это служит сигналом игроку, стоящему в колонне последним. Тот также проползает по “туннелю”, затем катят рукой уже мяч, а обратно бегут с обручем. Когда все игроки станут на свои места, игра заканчивается.
* **“Ловкие носильщики”**(по одному участнику от болельщиков). Ставят два стула на расстоянии 3-4 метра друг от друга, на один стул положили 5 предметов (шашки, кубики и т.д.) Участника ставят возле стула, на котором ничего нет. Завязывают глаза. Ему нужно перенести предметы (по одному) с одного стула на другой.
* **Игра для болельщиков “Втроем сквозь обруч”**В игре участвуют несколько команд, имеющих по 3 человека, команды строятся в колонны по одному за линией старта. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров кладут обруч. По сигналу судьи стоящие первыми устремляются вперед, пролезают сквозь обруч и возвращаются назад, берут следующего игрока за руки и не разрывая рук, устремляются вперед и выполняют то же самое задание. Затем это же выполняют втроем. Побеждает та команда, которая быстрее других заканчивает игру.
* **“Санитары”**Состав команды 9 человек. Команды строятся в колонну по 3 человека. По сигналу трое игроков каждой команды переносят линии финиша способом “табурет” одного “пострадавшего” (расстояние 15 метров) как только одна из троек пересекает линию финиша, бег начинает следующая тройка этой команды. Выигрывает та команда, которая первой перенесла пострадавших.
* **“Эстафета раков”**Состав 10 человек. Построение в колонну. Первые садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, оторвав зад от пола и перебирая руками и ногами до стойки. Встает, обегает стойку и бегом назад и т.д.
* **“Бег через барьеры”**Строятся в колонну по одному. На расстоянии 6 метров от линии старта строят 4 барьера по 2 метра друг от друга и на расстоянии 18 метров от линии старта ставят стойку. Первый бежит, перепрыгивая через барьеры, обегает стойку и назад проползает под барьерами. Добегая до линии старта, касается следующего игрока, и тот начинает бежать и т.д.
* **Перетягивание каната.**

Программа конкурса  
“А ну-ка мальчики” для 8-9 классов

**1. Подтягивание на перекладине.**

**2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

**3. Конкурс:**

а) Поднимание штанги.  
б) Поднимание гири.

**4. Эстафеты:**

* **“Ведение двух баскетбольных мячей до стойки”** Взять мячи в руки, обежать стойки и бегом назад, передать мячи участнику стоящему первым и т.д.
* **Бег вдвоем, спина к спине взявшись за руки туда и обратно.**Расстояние между стартом и поворотной стойкой 15 метров.
* **“Чехарда”**Команды строятся в колонну по одному. Против каждой команды устанавливается 10 флажков и поворотная стойка. По сигналу первые номера подбегают к первому флажку, касаются его и становятся в упор, стоя на коленях. Это служит сигналом к старту вторым номерам, которые, перепрыгнув через первых, устремляются ко второму флажку, так же касаются его рукой и проделывают все то же самое, что и первые номера. Когда все игроки закончат перебежки и займут места возле своих флажков, первый номер устремляется вперед, перепрыгивая по очереди через каждого партнера. Перепрыгнув через последнего, он бежит к финишу поднимает руки в вверх и хлопает в ладоши. Это сигнал к действию второму номеру, который, совершив аналогичный путь, дает сигнал третьему и т.д.
* **Перетягивание каната.**
* **Соревнования по баскетболу(2 периода по 7 минут).**

Программа конкурса  
“А ну-ка парни”

**1. Подтягивание на перекладине.**

**2. Лазанье по канату(на время без помощи ног).**

**3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

**4. Конкурс:**

а) Поднимание штанги.  
б) Поднимание гири.

**5. Перетягивание каната.**

**6. Соревнования по баскетболу.**

**7. Соревнования по мини-футболу.**