

Положение о проведении военно-спортивной игры «Богатырская наша сила – сила духа и сила воли»

1. Цели и задачи.

- проведение спортивно-оздоровительной работы среди учащихся, увеличение двигательного режима школьников;
- развитие у детей и подростков двигательных качеств (ловкости, скорости, быстроты и силы), командных действий в эстафетах, воспитание взаимовыручки, чувства долга и помощи товарищам в соревнованиях.

2. Программа соревнований.

- приветствие команд
- спортивные эстафета
- конкурс капитанов
- перетягивание каната.

3. Участники соревнований.

В эстафетах и конкурсах принимают все учащиеся, допущенные врачом к соревнованиям, имеющие основную медицинскую группу.

Освобожденные на день соревнований помогают в судействе.

4. Место и время проведения.

Соревнования проводятся в спортзале школы. Начало в 12.00

5. Награждение победителей.

Команда - победительница соревнований награждается грамотой.

6. За победу в каждой эстафете победитель получает 1 очко. Сумма баллов подсчитывается после каждого этапа соревнований. Общая сумма определяется после последнего конкурса "Перетягивание каната".

Веселые старты.

«Колесница»

Участники каждой команды встают по двое: первый – наездник, второй – лошадь. Наездник набрасывает на лошадь скакалку и держит за ее ручки. По сигналу участники бегут до кегли и возвращаются к своей команде, передают скакалку следующей паре. Побеждает колесница, которая закончит эстафету первой.

«Передал – садись»

Капитан встает напротив своей команды на расстоянии 8 шагов. У него в руках мяч. По сигналу он передает мяч (двумя руками от груди) первому игроку колонны, который ловит мяч, возвращает обратно капитану и сразу же принимает место за капитаном. Побеждает та команда, которая закончит передачу мяча первой.

«Спринтеры»

Участники стоят в 2 колонны. Напротив каждой команды стоят стойки. По сигналу первые участники бегут до стойки оббегают ее и возвращаются к своей команде, передавая эстафету. Затем 2 участник и т.д. Побеждает команда первая закончившая эстафету.

«Викторина»

Команда поочередно называет любой спортивный инвентарь. Выигрывает команда назвавшая большее количество.

«Кенгуру»

Участники стоят в 2 колонны, зажав мяч между ног и держа мяч в руках. По сигналу прыжками достигают колонну, там, взяв 2 мяча в руки, возвращается назад и передает их следующему.

«Поезд»

Вся команда, взявшись за руки, цепочкой бежит до стойки и обратно. Выигрывает команда первая закончившая перебежку.

«Конкурс капитанов»

Отжимание от пола в упоре лежа. Кто большее количество раз отожмется.

«Мяч в корзине»

Участники каждой команды бросают теннисные мячи в ведро. У каждого по 1-ой попытке. Каждое попадание приносит команде один балл.

«Перетягивание каната»