

Н. В. Кришталь,
учитель физической культуры гимназии № 25 г. Минска

«А ну-ка, парни!»

Спортивный конкурс ко Дню защитника Отечества

Ежегодно в нашей школе проводится спортивный конкурс «А ну-ка, парни!» посвященный Дню защитника Отечества. Можно организовать его и в честь Дня Победы. В нем проверяются не только физические качества юношей, но и их смекалка, находчивость, юмор, способность ориентироваться в любой жизненной ситуации. Участники конкурса – сборные команды учащихся X–XI классов и учителей. Можно также привлечь к участию команду отцов. Состав каждой команды – 6 человек. Конкурс проходит в школьном спортивном зале.

Предлагаем вашему вниманию один из вариантов конкурсной программы.

I. Построение команд

Выход и парад участников под музыкальное сопровождение. Построение. Приветствие.

II. Представление команд и жюри

Каждая из команд представляет название и девиз.

III. Конкурс-эстафета «Распорядок»

– Дорогие ребята, каждый день у вас проходит по распорядку, тем более, если день учебный. Итак, начнем...

Этап 1. «Подъем»

Из упора лежа, участник подбегает к месту, где лежит спортивный костюм, и надевает его.

Этап 2. «Зарядка»

Передвижение каракатицей до отметки, челночный бег: перенос мячей (по одному) из одного обруча в другой, возвращение к месту старта бегом.

Этап 3. «Заправка постели»

Участник бежит до отметки, надувает матрац, кладет на него спальный мешок, бегом возвращается к месту старта.

Этап 4. «Уборка мусора»

Участник веником метет 3 кубика до отметки, замечает их в совок, возвращается бегом к месту старта.

Этап 5. «Подготовка к занятиям»

Участник бежит до отметки, решает написанную на листке задачу, укладывает учебники в сумку, возвращается бегом к месту старта.

Этап 6. «Поход в школу».

Участник бежит до отметки, одевает «сестру» (девочку 1–11 класса) в

спортивную фирму, помогает надеть ранец на плечи, возвращается вместе с «сестрой» к месту старта.

IV. Юмористическая эстафета

– Любой праздник не обходится без юмора и смеха. Поэтому, следующая эстафета – спортивная юмористическая.

Этап 1.

Участник стартует на четвереньках, перед ним на полу теннисный шарик, он дует на него и передвигает так до отметки, возвращается бегом к месту старта.

Этап 2.

Участник кладет теннисный шарик в чайную ложку, которую за ручку удерживает губами, бежит до отметки и обратно.

Этап 3.

Участники стартуют парами, удерживая лбами волейбольный мяч, добегают до отметки, возвращаются к месту старта.

Этап 4.

Участники стартуют парами: один в упоре лежа передвигается, одновременно толкаясь руками. Другой держит его сзади за ноги. Добираются до отметки, меняются ролями, возвращаются к месту старта. Показательное выступление.

V. Смотр строя и песни

– Пришло время конкурса, где кроме строевой выправки надо продемонстрировать вокальные данные. Что за праздник без песни!

В конкурсе оцениваются: повороты на месте, направо, налево, кругом; прохождение в колонне по два с песней (по периметру зала).

Показательные выступления спортсменов.

VI. Конкурс капитанов

К ноге каждого капитана привязан воздушный шар.

Единоборство в парах, задача – свободной ногой наступить на шар соперника так, чтобы шар лопнул. Побеждает тот, у кого остается неповрежденный шар.

VII. Военно-спортивный конкурс

– Каждый настоящий мужчина должен быть физически развит и готов к службе в рядах Вооруженных Сил.

Каждый участник работает на одной станции.

Команда-победитель определяется по наименьшей сумме мест, занятых на станциях: поднимание гири (16 кг); прыжки со скакалкой (1 мин.); стрельба из пневматической винтовки (3 выстрела в мишень); подъем переворотом:

подтягивание; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.

VIII. Джентльмен-шоу

– И вот мы подошли к последнему конкурсу – домашнее задание. Да, и какой праздник проходит без танцев!

От каждой команды выступает один участник: знакомство с девушкой; признание в любви: танец вальс (*партнерша подготовлена*).

IX. Конкурс зрительских симпатий

Пока судьи подводят итоги соревнований, зрители выбирают из числа участников кандидатов на звание «Мистер «А ну-ка, парни!» По зрительским аплодисментам определяется победитель.

Подведение итогов и награждение.