СПОРТИВНЫЙ КОНКУРС “ А НУ –КА, ПАРНИ!”

Идёт много споров, о том, каким должен быть современный юноша, и, бесспорно должен быть сильным, ловким, смелым.

Команды, принимающих участия в соревнованиях, предоставляется возможность показать свою силу, ловкость, эрудицию.

**Оформление зала, где проходят соревнования:**

в центре рисунок- два добрых молодца.

**ТЕКСТ:** ,, Ой, вы, гой-если, добры-молодцы!

В ком вкус к победам не угас

Зовём мы тех на конкурс наш!

Приходите, ждём тебя.

Будь, дружище, смелей

Всех врагов порази и

Обрадуй друзей!”

В период проведения конкурса, использовать фонограмму музыкального произведения- так энергичней и живо пройдут соревнования. А между турами провести с участниками спортивную викторину.

**КОНКУРС** “ А НУ-КА, ПАРНИ!” состоит из 3 туров

1. ТУР.

1 *- задание*: – “ ПАРОВОЗИК”

( реквизит: 6 кеглей)

Напротив каждой команды по 3 кегли на расстоянии1,5 м. друг от друга. По сигналу ведущего между кеглями должны пробежать первые номера и вернуться в свои команды. К ним присоединяются вторые номера. Теперь этот путь совершают вдвоём. Побеждает та команда, которая соберёт весь состав.

2 - *задание*: “ ТАЧКА”- парная эстафета-Хождение на руках между кеглями держа партнёра за ноги.

3 - *задание*: ПОДНЯТИЕ ГИРИ –проверка физической подготовки, силы.

2 ТУР.

1 *- задание*: “ ПЕРЕПРАВА”

(реквизит 4 листа картона, по 2 на каждую команду)

Условия состязания: поочерёдно пройти через “ топкое место “по кочкам, т.е по листам. Игрок, переставляя листы руками, наступает на каждый лист. Если он ступил ногой на пол, то получает штрафное очко.

2 - *задание*: “ ОТЖИМАНИЕ”- отжимается каждый участник команды, затем результат команды суммируется.

3 - *задание*: ” МЯЧ ВОЛНАМИ”

(реквизит: мячи)

Условия состязания: игроки становятся в колонну и передают мяч назад и передают мяч на высоте пояса с правой стороны, второй с левой, третий с правой и т.д. Передавая мяч таким образом, создаёт иллюзию волнообразного движения и делает игру сложнее.

3 ТУР.

1 - *задание*: “ КЕНГУРУ”

(РЕКВИЗИТ: 2 ФУТБОЛЬНЫХ МЯЧА.)

Условия состязания: Поочерёдно игроки должны пронести мяч до конуса и обратно, зажав мяч коленями.

2 - *задание*: ” АРМРЕЙСТЛИНГ”

(РЕКВИЗИТ: стол)

Условия состязания: Борьба на руках, кто сильнее.

3 - *задание*: ” ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА ”

(РЕКВИЗИТ: канат)

Условия состязания: принимают участие обе команды. Участники команд держат канат с двух сторон и по команде тянут каждый в свою сторону, побеждает сильная команда, та которая перетянула на себя.

4 - *задание*: ” ЗАДУЙ ШАР”

(РЕКВИЗИТ: 2 воздушных шара, два ведра.)

Условия состязания: каждая команда должна задуть шар в ведро, не касаясь его руками.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, НАГРАЖДЕНИЕ!!!**



