МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ

НИКОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА.

Физическая культура.

Сценарий спортивного мероприятия

**«Богатырские игры».**

 Выполнил

 Шаповалов В.Н

 учитель физической

 культуры

Миллерово

2013

 **МОУ Никольская СОШ.**

**Внеклассное спортивное мероприятие**

**«Богатырские игры».**

**Цели и задачи:**

1.Образовательные:

* Привлечение детей к здоровому образу жизни.
* Учить детей действовать организованно.

2.Физического развития:

* Укрепление здоровья
* Развивать двигательные качества: силу, быстроту, ловкость, координацию движений, а также внимание.

3.Воспитательные:

* Прививать сознательное и активное отношение к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
* Развивать чувство дружбы, коллективизма, взаимовыручки.

**Оборудование и инвентарь**:

Гимнастические скамейки, штанга 35 кг, гиря 16 кг, шведская лестница , перекладина, гимнастические маты , канат , музыкальный центр.

**Наглядное оформление**:

Название мероприятия из букв, плакаты, стенгазеты.

**Музыкальное оформление**:

С музыкальным сопровождением - вход в зал, выступление групп поддержки.

**Программа:**

Соревнования личные. В программу входят : жим штанги лёжа ,приседания со штангой, подтягивания на перекладине, отжимание от пола, подъём туловища из положения лёжа, подъём ног до прямого угла из положения виса на шведской стенке , рывок гири . Перетягивание каната- выставочный вид. Сценарий и описание упражнений прилагаются.

**Награждение:**

Победитель и призёры награждаются дипломами и призами.

**Организационная работа**:

Домашнее задание – Каждый участник готовит выход под музыку. Группы поддержки готовят свои выступления. Подготовить инструкторов помощников.

**Определение победителя**:

Победители определяются по наименьшей сумме набранных баллов за каждый вид .

**Ход мероприятия.**

**Ведущий: «** Сегодня в нашем зале проходят традиционные соревнования под названием « Богатырские игры». В них принимают участие самые сильные юноши нашей школы. Но сегодня они выступят не под своими именами. Честь 11 класса защищает богатырь Пересвет , 10 класса Святогор , за 9 класс выступят Добрыня и Святослав.»

*Звучит песня БОГАТЫРСКАЯ СИЛА, входят участники соревнований, делают круг по залу. В это время ведущий коротко рассказывает о личных рекордах каждого.*

 **1. Жим штанги лёжа**.

Вес штанги 35 кг

**2 Приседание со штангой.**

 Вес штанги 25 кг.

Выступления группы поддержки 11 класса.

 **3. Подъём туловища из положения лёжа.**

 **4. Подтягивание на перекладине.**

Выступления группы поддержки 10 класса.

**5.** **Подъём ног до прямого угла из положения виса на шведской стенке**

**6. Рывок гири.**

Выступления группы поддержки 10 класса.

**7.Перетягивание каната.**

Выставочный вид . Участники 1я пара 11-10 кл против 9 кл.

 2я пара 8 кл против 7 кл.

 3я пара 6 кл против 5 кл.

Подведение итогов.

Награждение.

Пожелание – больше уделять внимания физкультуре и спорту.

## Звучит песня «Богатыри Песня во время битвы»

Участники соревнований покидают зал .

**Литература.**

1.Правила соревнований по гиревому спорту с дополнениями и изменениями, утвержденные Президиумом ВФГС.

2.Правила соревнований утверждённые ФЕДЕРАЦИЕЙ СИЛОВОГО ЭКСТРИМА (СИЛОВОГО МНОГОБОРЬЯ) РОССИИ».

3. Единые правила соревнований по перетягиванию каната.