Утверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. В. Танцура

директор МБОУ гимназии №4

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

**П О ЛО Ж Е Н И Е**

**О проведении школьных соревнований «А ну-ка, парни!».**

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

- популяризация спортивных состязаний;

-развитие двигательной активности учащихся;

-стимулировать интерес к собственным физическим возможностям;

-создание эмоционального комфорта, доверительных отношений;

-выявление сильнейших допризывников;

- пропаганда здорового образа жизни.

1. **МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:**

19 февраля 2021 года в 12,00 в спортивном зале МБОУ гимназии №4

1. **УЧАСТНИКИ:**

В соревнованиях принимают участие учащиеся 10-11 классов гимназии №4.

1. **УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ:**

В соревнованиях принимают участие учащиеся общеобразовательной гимназии №4 10-11 классов. Сборная команда 10классов и 11классов. Состав команды 10 человек.

1. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

Начало соревнований в 12-00.

**Содержание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Эстафета с набивным мячом | 5 | Комбинированная эстафета |
| 2 | Прыжок в длину с места | 6 | Подтягивания |
| 3 | Штрафной бросок | 7 | Броски набивного мяча в цель |
| 4 | Разборка и сборка автомата. | 8 | Перетягивание каната |

Используемый инвентарь: 2 набивных мяча, 2 баскетбольных мяча, 2 автомата, 2 парты, канат, 2 обруча, 2 гимнастические скамейки, 2 мата.

**Ход:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Эстафета с набивным мячом | 1-й участник прыгает с набивным мячом до фишки, зажатым между ног, обратно преодолевается бегом с мячом в руках, 2-й участник бежит к фишке, обратно прыгает с мячом, зажатым между ног.Если мяч выпадает, то его нужно поднять, зажать между ног и прыгать дальше. |
| 2 | Прыжок в длину с места | Прыгает вся команда (2-й участник прыгает с места приземления 2-го и т.д.) |
| 3 | Штрафной бросок | Баскетбольные штрафные броски. Участвует вся команда. Каждый выполняет 3 броска и результативные броски суммируются. |
| 4 | Разборка и сборка автомата. | Участвует 4 человека от команды.  1-й разбирает. 2-й собирает. 3-й разбирает. 4-й собирает.  Время фиксируется. |
| 5 | Комбинированная эстафета | На первых 16 метрах участник пробегает по перевернутой гимнастической скамейке, затем проныривает в обруч и делает кувырок, далее обегая стойку, возвращается и передает эстафету следующему. |
| 6 | Подтягивания | Подтягивания на перекладине от команды 6 человек. Количество раз суммируется. |
| 7 | Броски набивного мяча в цель | Броски набивного мяча в цель: вес мяча 2 кг, цель – лежащий на полу обруч. Расстояние до него 6 метров; броски совершаются двумя руками снизу; каждый участник делает 2 броска. Все результативные броски суммируются. |
| 8 | Перетягивание каната | Перетягивание каната. Победитель определяется из 3 попыток. Если дважды выигрывает одна команда, то 3 попытка не проводится. |

**6.СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Судьи начисляют баллы за каждую эстафету. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

**7.НАГРАЖДЕНИЕ** Команда, занявшая І место, награждается дипломами «победителей», команда занявшая 2 места награждается грамотами.

Протокол соревнований

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название эстафеты | Команда 10 класса | Команда 11 класса |
| 1 | Эстафета с набивным мячом |  |  |
| 2 | Прыжок в длину с места |  |  |
| 3 | Штрафной бросок |  |  |
| 4 | Разборка и сборка автомата. |  |  |
| 5 | Комбинированная эстафета |  |  |
| 6 | Подтягивания |  |  |
| 7 | Броски набивного мяча в цель |  |  |
| 8 | Перетягивание каната |  |  |
|  | ИТОГ: |  |  |
|  | Место |  |  |

Судьи: А.О.Дмитриевская

Л.К.Паршина

Л.Б.Васильченко