**Положение спортивного мероприятия**

**посвященного празднованию международного женского дня 8 марта**

**«А ну-ка, девушки!»**

10 класс

**I. Цель:**

Пропаганда здорового образа жизни, воспитание чувства любви к Родине, развитие интереса к физической культуре.

**II. Задачи:**

- развить мотивацию к занятиям спортом;

- развить двигательные качества: скорости, координации, ловкости, силы, быстроты;

- развить личность ребёнка на основе овладения физической культурой;

- воспитать чувство коллективизма.

**III. Дата, место и время проведения:**

Спортивное мероприятие проводится \_\_\_ марта 20\_\_г. \_\_ урок 1 смены

 Сбор участников - спортивный зал МБОУ «Гимназия № 1».

**IV.Участники эстафет:**

Параллель 10 классов - девочки. К участию в спортивных состязаниях допускаются учащиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям по физической культуре.

**V. Руководство организации и проведение спортивных эстафет:**

Ответственные за проведение учителя физической культуры и классные руководители 10-х классов.

**VI. Программа:**

**1 этап**

Общее построение и приветствие команд.

**2 этап**

**1. Строевая подготовка**

**2. Понимание туловища из положения лёжа**

**3. Дартс**

**4. Отжимание от пола**

**5. Прыжок на скакалке**

**6. Кулинар**

**7. Эстафеты**

**VII. Инвентарь:**

Гимнастические коврики, набор дартс, скакалки, теннисные ракетки.

**VIII. Подведение итогов:**

Грамотами награждаются классы за 1,2,3 место.

**Ход соревнований**

Класс делится на группы участников на этапы.

**1 этап**

Общее построение классов и приветствие команд.

**2 этап**

**1. Строевая подготовка**(7 человек)

Участники показывают построение в одну, две, три шеренги, повороты направо, налево, кругом.

**2. Понимание туловища из положения лёжа**(1 человек)

Участник выполняет максимальное количество раз поднимания туловища из положения лёжа на спине на 1 минуту.

**3. Дартс** (2 человека)

Участники по одному выполняют метание дротиков в мишень на расстоянии 6 м. Суммируются очки попадания.

**4. Отжимание от пола** (1 человек)

Участник выполняет максимальное количество раз отжимание от пола.

**5. Прыжок на скакалке** (1 человек)

Участники одновременно прыгают на скакалке. Кто больше продержался в прыжке (сек).

**6. Кулинар**(1 человек)

Участнику предлагают названия блюд (борщ, винегрет и др.), нужно назвать правильный рецепт этих блюда.

**7. Эстафеты**(8 человек)

-«Линейная»: бег до конуса и обратно. Кто быстрее выполнит задание.

-« Теннисная ракетка»: подбивая теннисной ракеткой мяч нужно дойти до конуса и обратно. Кто быстрее выполнит задание.

-«Переноска тяжестей**»:** Первая участница держит в руках одновременно 3 мяча (баскетбольный, футбольный и волейбольный). По сигналу она бежит до поворота и обратно, отдает мячи следующей участнице и т.д. Победит та команда, которая быстрее «перенесет все тяжести».

-«Дружба, не смотря ни на что»: На линии от старта до поворота расположены 2 обруча вертикально (Их держат помощники). Участницы, схватившись за руки, по сигналу начинают движение вперед, пролезая в каждый обруч на пути, огибают поворот и опять сквозь обручи - к финишу. Финал засчитывается по последней участнице в команде. Кто быстрее выполнит задание. (Нельзя расцеплять руки).

- Перетягивание каната.