

Спортивный праздник «А ну-ка, девушки!» для учащихся 5-6 классов.

Цели:

Привить детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность.
Воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности.

Задачи:

Установить теснейшие связи между семьей и гимназией.
Развивать силу, ловкость, координацию, быстроту.
Формировать позитивные эмоции и к выбору здорового способа жизни.
Воспитывать любовь к физическим упражнениям и спорту, дружбу, взаимопомощь, поддержку и коллективизм.

Место проведения: спортивный зал, украшенный разноцветными шарами и плакатами.

Ход занятий.

Ведущий. Спортивный праздник снова нас собрал
В дружном школьном кругу.
«А ну-ка, девушки!» уже начинать пора –
Соревнования силы, ловкости и воли.
Пусть эти игры грации и красоты
Всем веселое настроение подарят
И доведут, что снова пришло время,
Когда здоровье и движение вместе идут.
Занятия спортом необходимы всем
Для успеха в жизни и процветания.
Поэтому приглашаем в наш спортивный дом
И шлем всем физкульт-привет и поздравления!

Под музыку песни «А ну-ка, девушки!» в спортивный зал заходят команды участницы.
Представление команд.

Команда «Секунда».

Девиз: Сделаем быстро и дружно все за секунду – вот и все!

Команда «Цунами».

Девиз: Победа для «Цунами» -это как подарок даме!

Команда «Чайка».

Чтобы вырасти нам сильными, ловкими, смелыми,
День в день по распорядку мы выполняем зарядку.

Команда «Амазонки».

Мы девчонки – амазонки! В этих соревнованиях – чемпионки.

Ведущий. Без судей невозможна игра, оценка точная – их задание.
Тогда их представить пора, им первое слово и поздравление.
Представляют судей, приветствие участников и гостей соревнований.

Ведущий. Ловкость в делах – штрих женщины, которая везде успевает. На работе и в семье обо всем она заботится.

1 эстафета «Ловкость»

Направляющие команд бегут с гимнастическими палочками, оббегают стойку, возвращаются к команде и дают другой конец палочки следующему игроку и проносят палочку под ногами участников, которые перепрыгивают через нее. Первые участники остаются в конце колонны, их действия повторяют следующие участники. Побеждает команда, которая финиширует первой.

Инвентарь: 4 стойки, 4 гимнастические палочки.

Ведущий. Девчата наши, как Венеры, стройны и грациозны, словно лани.
Как прекрасны в их манеры, чтобы передать мяч, словно дамы!

2 эстафета «Передачи»

Команды строятся в колонну. Капитаны располагаются лицом к командам на расстоянии 3-5 м. Они поочередно передают мяч каждому игроку. Игрок, который ловит мяч, должен передать его капитану и становится за ним в колонну. Когда последний игрок передаст мяч и команда выстроится за капитаном, тогда все поднимают руки. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Инвентарь: 4 баскетбольных мяча.

Ведущий. Команды наши – просто класс!
Все задания им под силу.
Тогда проверить уже время
Прыжки участников без пыли.

3 эстафета «Прыжковая»

Первые участники бегут, крутя и перепрыгивая через обруч к финишной линии. Обручи оставляют на финише, назад возвращаются прыжками через скакалку, что лежала на финише. Следующий участник выполняет действия в обратном порядке. Побеждает команда, которая финиширует первой.

Инвентарь: 4 обруча, 4 скакалки.

Ведущий. Вы хозяйки и красавицы,
Ну как вы все успеваете?
Сделать модную прическу
И вкусное блюдо приготовить!

4 эстафета «Парикмахеры и кулинары»

По три участницы в течение 5 минут моделируют современную прическу с помощью шпилек, невидимок и резинок. Остальные участницы выполняют задания на знания кухни: «Найти лишний компонент блюда».

Блинчики – мука, молоко, дрожжи, яйца, сахар, растительное масло.

Винегрет – варенные картофель, морковь, буряк; колбаса; соленые огурцы; лук; растительное масло; квашенная капуста; фасоль.

Инвентарь: Стулья, резинки, шпильки, невидимки, расчески.

Ведущая. Руль для женщины - не проблема, автомобиль ей просто друг!
И ралли – не сложная дилемма, они преодолевают сложный круг.

5 эстафета «Хоккей»

Команды стоят на линии старта в колонну по одному. На расстоянии 10 м стоят у стойки. У первых участников в руках по клюшке, а на линии старта лежат шайбы. По сигналу ведут клюшкой шайбу к стойке и назад к своей команде. Передают следующему игроку. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

Инвентарь: 4 стойки, 4 шайбы, 4 клюшки.

6 эстафета «Кегельбан»

Соревнуются капитаны команд. Участники должны сбить баскетбольным мячом из 2-х попыток как можно больше кеглей.

7 конкурс «Коллективный танец»

Каждой команде предлагают одинаковую ритмическую музыку. Участники должны за 1-2 минуты договориться и выполнить движения и продемонстрировать танцевальный номер.

8 конкурс «Гонки воздушных шариков»

Берут участие все участники команды. С помощью бадминтонной ракетки пронести на расстоянии 15 м воздушный шарик (чтобы он не лопнул). И передать следующему игроку. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

Инвентарь: 4 воздушных шарика, 4 бадминтонных ракеток.

Ведущий. Крепость духа и поддержка всем помогает.

Сейчас поезд из девчат расстояние преодолет.

9 эстафета «Поезд»

Игроки берут одна одну за пояс. По сигналу они бегут, не разрывая колонну, к финишной черте и возвращаются назад. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

10 конкурс «Прыжки в мешках»

Команды строятся в колонну по одному возле линии старта. Первые игроки залезают в мешки, и, держат их руками возле пояса. По сигналу бегут на расстояние 10 м к стойке, оббежав стойку, игроки таким же способом возвращаются назад к команде, освобождаются от мешков.

И передают их следующим игрокам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, игроки которой быстрее преодолеют дистанцию.

Инвентарь: 4 мешка, 4 стойки.

Ведущий. Бывает так, что дом, семья на плечи их ложится.

Она вытягивает все, хотя и как – не знает.

Ведущий. Мы судья дадим слово и послушаем результаты.

Судьи объявляют результаты соревнований и команду победительницу.

Награждение победителей.

Ведущий. Желаем здоровья всем и тепла.

В жизни лишь успехов и удачи.

Завершились соревнования – уже пора

Решать вам новые задачи.

Будьте здоровы и счастливы!

Будьте успешны и красивы!

Движение вам здоровья пусть прибавляет.

Ваша душа пусть горя не знает.

Ведущий. Пусть радость в добром сердце живет.

И места в душе, словно роза, растет.

И ласковая улыбка цветет на устах,

И светится счастьем в бездонных глазах.

Таблица результатов

№/п	Наименование команд			
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Итого				
Место				

Таблица результатов

№/п	Наименование команд			
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Итого				
Место				

Таблица результатов

№/п	Наименование команд			
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Итого				
Место				

