Спортивный праздник **«А ну-ка, девушки!»** для учащихся 7-11классов

***Задачи:***1) установить теснейшие связи между семьей и гимназией;

2) развивать силу, ловкость, координацию,быстроту;3)формировать позитивные эмоции и к выбору здорового способа жизни;4)воспитывать любовь к физическим упражнениям и спорту, дружбу, взаимопомощь, поддержку иколлективизм.

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

Ход занятий.

*Ведущий.* Спортивный праздник снова нас собрал

В дружном гимназийном кругу.

«А ну-ка, девушки!» уже начинать пора –

Соревнования силы, ловкости и воли.

Пускай 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 физкультпривет 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.

***1эстафета «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 пыла.

***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 договорится 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 преодолеет.*

**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.

Литература:

1. [К здоровью через движение. Рекомендации. Развивающие игры. Комплексы упражнений](http://spisok-literaturi.ru/books/k-zdorovyu-cherez-dvizhenie-rekomendatsii-razvivayuschie-igryi-kompleksyi-uprazhneniy_5036867.html). Издание: [Учитель](http://spisok-literaturi.ru/publisher/uchitel.html?id=27866) – 2013 год.
2. [Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки](http://spisok-literaturi.ru/books/druzhit-so-sportom-i-igroy-podderzhka-rabotosposobnosti-shkolnika-uprazhneniya-igryi-instsenirovki_34927332.html) [Попова Г. П.](http://spisok-literaturi.ru/author/popova-g-p.html). 2016 год.
3. [Гармония физического развития и здоровья детей и подростков](http://spisok-literaturi.ru/books/garmoniya-fizicheskogo-razvitiya-i-zdorovya-detey-i-podrostkov_4191418.html) [Муравьев В. А., Назарова Н. Н.](http://spisok-literaturi.ru/author/muravev-v-a-nazarova-n-n.html) Издание: [Дрофа](http://spisok-literaturi.ru/publisher/drofa.html?id=10755) 2009 год.