

ТОГБОУ «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

## **Военно – спортивная игра «Зарница»**

**Подготовила учитель физкультуры:  
Т. И. Бобылёва**

**2019 г.**

**Цели и задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, физкультуры и спорта, развитие и укрепление физической подготовки обучающихся;
- сплочение коллектива, воспитание у молодого поколения духа патриотизма;
- формирование стремления к победе, гармонии совершенства, физического и духовного начала;
- формирование у детей навыков быстрой реакции в нестандартных ситуациях;

**Форма проведения** - эстафета, состоящая из нескольких этапов. Старт командам даётся одновременно. Время прохождения этапов фиксируется по последнему участнику, прибывшему на финиш.

**Реквизит:** 2 рюкзака; 2 противогаза; мягкие модули; 2 длинных мешка; 2 гимнастических мата; 2 обруча; 4 баскетбольных мяча; волейбольная сетка.

**Дата:** 28 февраля.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 12 часов.

**Команда:** «Торнадо»

**Команда:** «Патриот»

**Девиз:** «Наезжать на нас не надо, потому что мы Торнадо!» **Девиз:** «За Россию, за народ, Патриот идет вперед!»

**Ведущий:**

Здравствуйте, ребята, каждый год мы отмечаем День Российской Армии и День Победы. И мы не должны забывать героев, которые подарили нам мирное небо над головой, мы должны брать с них пример их мужеству, патриотизму и любви к нашей Родине России. А чтобы быть достойными их, мы обязаны со школьной парты воспитывать умение трудиться, заниматься спортом, и быть крепкими, сильными и сегодня мы с вами это докажем. Проведем военно-спортивную игру «Зарницу».

По плечу победа смелым,  
Ждет того большой успех,  
Кто, не дрогнув, если нужно,  
Вступит в бой один за всех.

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит.

### **Программа соревнований.**

1. Построение, сдача рапорта, выполнение строевых команд.

2. **«Бег с рюкзаками»** Игроки команд встают за линию старта, на спине рюкзак с грузом 9кг. По сигналу, первые номера бегут до кегли, обегают и возвращаются обратно. Вторые номера одевают рюкзак и бегут, добежав до кегли, возвращаются обратно и т. д. Побеждает команда прибежавшая первой.

3. **«Гонка тачек»**. Игроки команд, принимают положение, лежа в упоре и разводят ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу, игроки каждой команды катят «тачки» вперед, те кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда «водитель» тачки пересечет линию финиша, игроки меняются местами и возвращаются обратно.

4. **«Бег в противогазах»**. Игроки встают за линию старта. По сигналу 1 игроки одевают противогаз и бегут до флажка, обегая флажок, возвращаются, обратно отдав противогаз 2 номерам и т.д. Побеждает команда прибежавшая первой.

5. **«Туннель»** Игроки команд встают за линию старта, в 3м от старта лежат напротив каждой команды мешки без дна «туннель» длиной 2,5м. По сигналу 1 игроки бегут до «туннеля» проползая в него затем, добегая до кегли, обегая ее, возвращаются обратно и т.д. Побеждает команда прибежавшая первой.

6. **«Конкурс капитанов»**. Каждый капитан по очереди отжимаются от пола. Побеждает, кто больше отожмется.

В это время ребята показывают приемы греко-рискской борьбы.

7. **«Эстафета с кувыркком вперед»**. Игроки команд встают за линию старта, в 3м от старта лежат напротив каждой команды гимнастические маты. По сигналу 1 игроки бегут до мата, выполняют один кувырок вперед, затем добегая до кегли, обегая ее, возвращаются обратно бегом и т.д. Побеждает команда прибежавшая первой.

8. **«Одень форму»**. Игроки встают за линию старта, напротив каждой команды в 5м. стоит стул с военной формой. По сигналу участник под 1 номером подбегает к стулу, и надевают форму, затем отдаёт честь и снимают форму

обратно и возвращается обратно бегом и т. д. Побеждает команда, которая закончит первой.

**9. «Ведение двух мячей одновременно».** Игроки под номером 1, каждой команды становятся за линию старта. У каждого игрока по 2 баскетбольного мяча. По команде 1 игрок выполняет ведение мяча до кегли. Назад возвращается бегом с мячами и передает следующему игроку. Побеждает команда, которая закончила первой.

**10. Конкурс мед.сестер.** Из каждой команды по одной девочке, оказывают первую медицинскую помощь. 1) Перевязать голову.

2) Положить шину на сломанную ногу.

**10.«Полоса препятствий»** Игроки команд встают за линию старта, напротив каждой команды стоят гимнастические скамейки в 2м. стоят барьеры высотой 80см. По сигналу 1 игроки начинают бег, пробежав до скамейки, становятся на неё и бежит по ней, затем, пробегая до барьера, перепрыгивают через него и бегут до кегли и возвращается обратно бегом и т.д.

**11. «Суперпрыжок».** Все участники из одной команды по очереди выполняют прыжок в длину с места. Первый участник выполняет прыжок с линии старта, второй участник выполняет прыжок с точки приземления (устанавливается по линии пяток прыгнувшего участника) первого спортсмена, третий участник совершает прыжок с точки приземления второго участника и т.д. Победитель определяется по наибольшему расстоянию от линии старта до последней точки приземления (прыжок 8-го участника).

**12. «Хоккей».** Игроки встают за линию старта у каждой команды по паре хоккейных перчаток и одной клюшке и шайбе. Напротив каждой команды стоят по 4 кегли, расстояние между которыми по 1м. У первых игроков одеты хоккейные перчатки, клюшка и шайба. По сигналу игроки клюшкой обводят шайбу вокруг каждой кегли, дойдя до последней, возвращаются обратно, обводя снова кегли и т. д. Побеждает команда закончившая первой.

**13. «Перетягивание каната».** Каждая команда становится напротив друг друга возле каната. По сигналу игроки команд берутся за канат и тянут в свою сторону. Побеждает команда, перетянувшая соперников на свою сторону.

**Жюри:** подводит итоги и всех участников награждает победителей.

**Ведущий:**

Провели мы состязанье.

И желаем на прощанье,

Всем здоровье укреплять,  
Мышцы крепче накачать.

Телевизор не смотреть,

Больше с гирями потеть,  
На диване не лежать,  
На скамеечке скакать.

Всем спасибо за вниманье,  
За задор и звонкий смех,  
За огонь соревнования,  
Обеспечивший успех.