



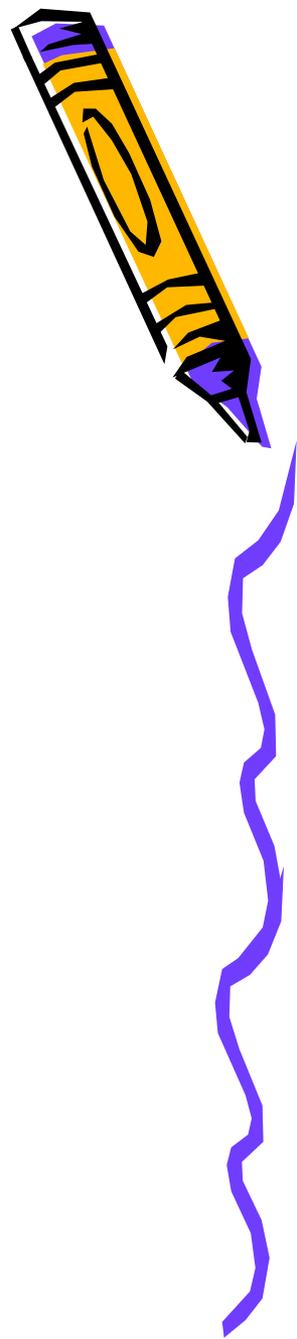
Автор: Попова Галина Анатольевна
руководитель физвоспитания
МБОУ Наро-Фоминская школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья

**« Богатырские игрища –
забавы »**

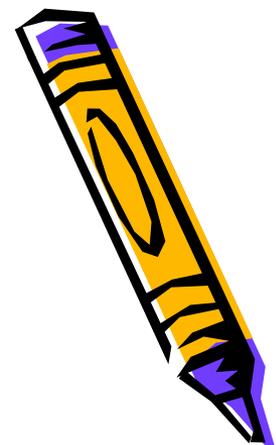


Содержание

1. Конкурс 1 «Скакунов и наездников»
2. Конкурс 2 «Метко в цель»
3. Конкурс 3 «Водоносы»
4. Конкурс 4 «Кулачный бой»
5. Конкурс 5 «Прыжки в мешках с палкой в руке»
6. Конкурс 6 «Ходоки на Ходулях»
7. Конкурс 7 «Силачи»
8. Конкурс 8 «Перетягивание каната»
9. Используемая литература



Конкурс 1



«Скакунов и наездников»

1-ый скоморох:

Все имеется у нас
Удальцы детишки
Приготовили уздечку
Начинаем скачку!

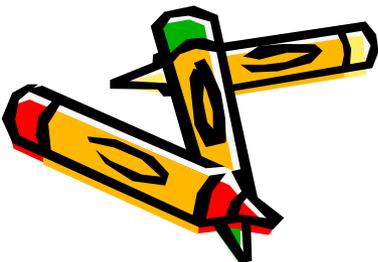
2-ой скоморох:

Постарайтесь на коне
Проскакать вприпрыжку
Мы начнем и победим,
Наездников наградим!



Содержание конкурса:

Команды выстраиваются в колонну на старт. По команде «марш!» участники оббегают препятствие с партнером на спине и скакалкой в руке. Победа присуждается самой быстрой команде.



Конкурс 2

«Метко в цель»

1-ый скоморох:

Иходите смелее

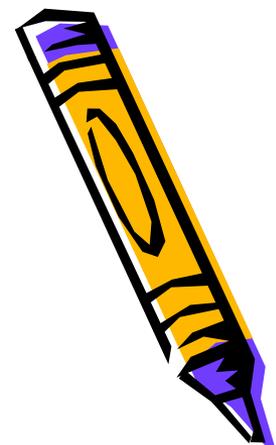
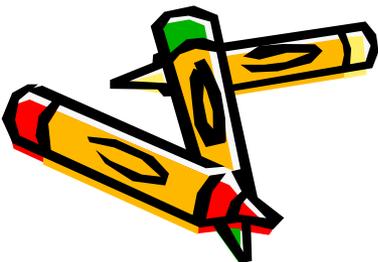
Метко цельтесь побыстрее!

2-ой скоморох:

Подбадривает болельщиков.

Поддержание конкурса:

Против команды ставят стул на расстоянии 5 метров. Необходимо как можно быстрее закатить под стул 10 мячей. Жюри считает меткие попадания (Звучит проигрыш «Богатырская сила»)



Конкурс 3



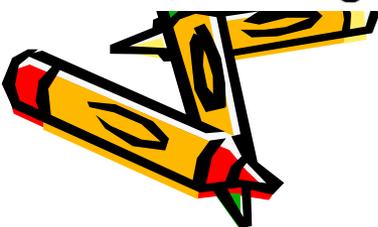
«Водоносы»

Скоморох:

Понятно без вопросов - эстафета водоносов.
Игра «А я по воду».

Описание конкурса:

Каждая команда выстраивается перед «водоносом» (емкость с водой). По команде «Побежал!» первый участник набирает воду из «водоноса», ведро вешает на коромысло, которое вешает на плечи и несет ведра по бревну к своей команде. Выливает содержимое ведер в емкость и с двумя ведрами бежит вниз бревна, отдает коромысло и ведра второму участнику. Время конкурса 3 мин. Побеждает та команда, которая наберет больше всех воды.



Конкурс 4

«Кулачный бой»

1-ый скоморох:

Вот бревно, а вот мешок – выходи на поединок!

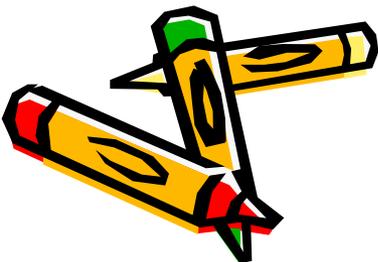
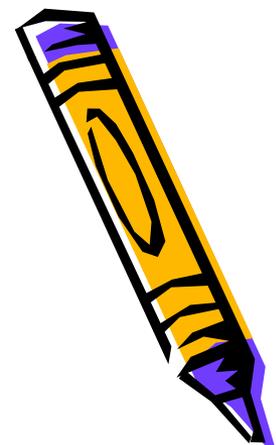
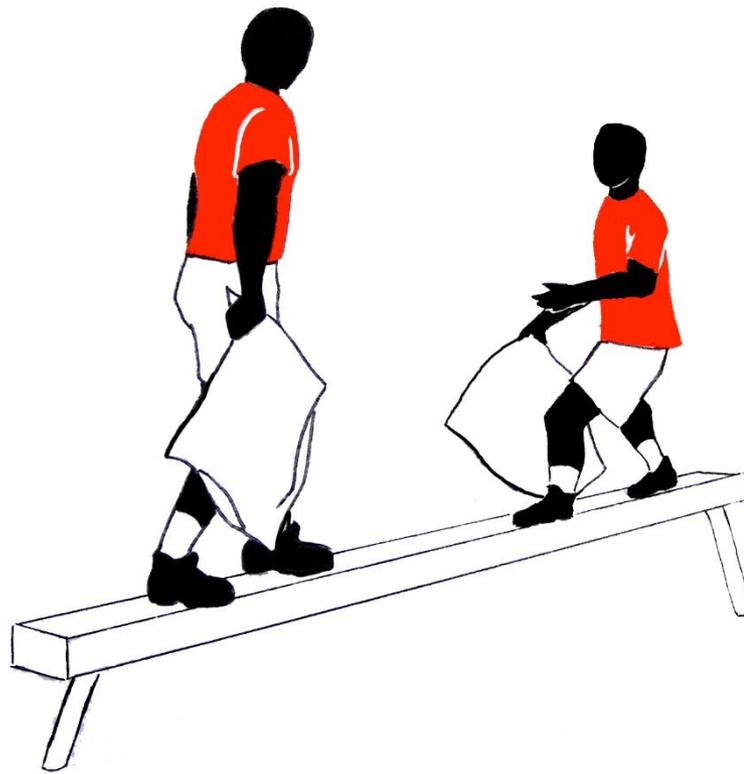
2-ой скоморох:

Кто кого мешком собьет тот победный бал возьмет!

Музыка «Богатырская наша сила».

Содержание конкурса:

Выходят по одному поединщику из команд. Становятся на бревно в руках мешки (подушки). Подходят по бревну и начинают сбивать с него соперника, побеждает тот, кто останется (устоит) на бревне.



Конкурс 5

«Прыжки в мешках с палкой в руке»

1-ый скоморох:

Гляньте чудо скок да скок
Это прыгает мешок!

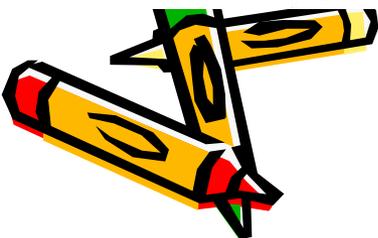
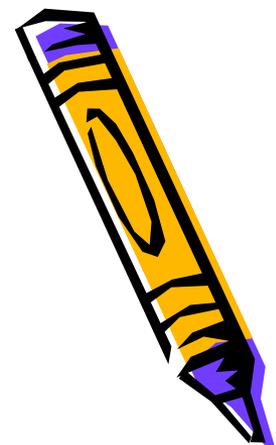


2-ой скоморох:

Эй, команды выходите
И в мешках вы поскачите!

Содержание конкурса:

В колонках на старте, в руках у направляющих мешки и палки. По команде «марш!», участник прыгает в мешок и с палкой в руке прыгает до препятствия и обратно, передает инвентарь следующему партнеру. Побеждает тот, кто быстрее и правильно выполнит задание.



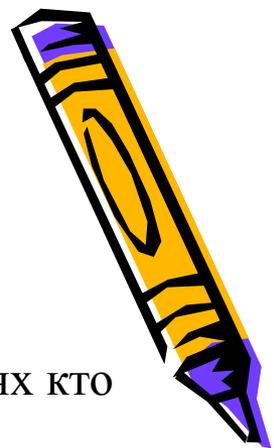
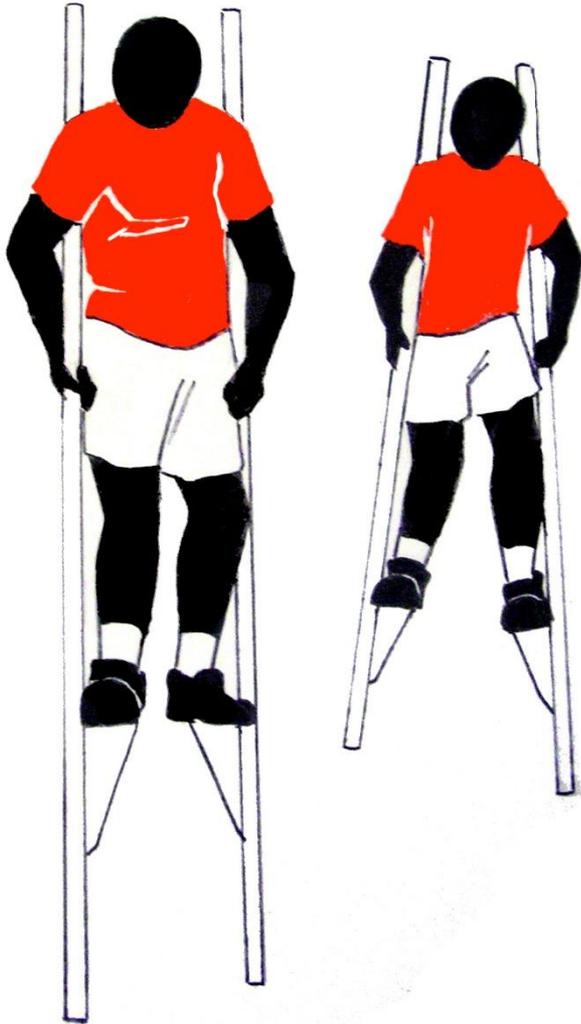
Курс 6

«Ходоки на Ходулях»

Участники сами пытаются идти на ходулях кто быстрее.

Правила конкурса:

Участники становятся в колонны по команде «старт». По команде «марш!» участники начинают движение на ходулях до препятствия, а затем бегом с ходулями в руках, передают их следующему, побеждает тот, кто быстрее закончит гонку.



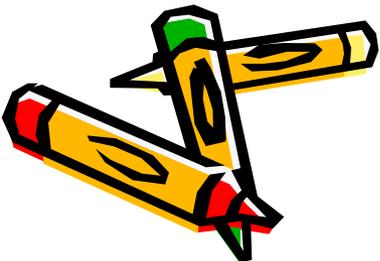
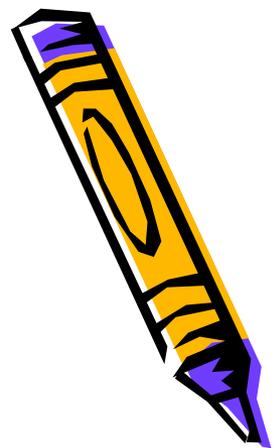
Конкурс 7

«Силачи»

Содержание конкурса:

По одному представителю от команды выходят поднимать гилю 16 кг. Кто больше раз поднимет тот и победил.

Музыка «Выходят на арену силами».



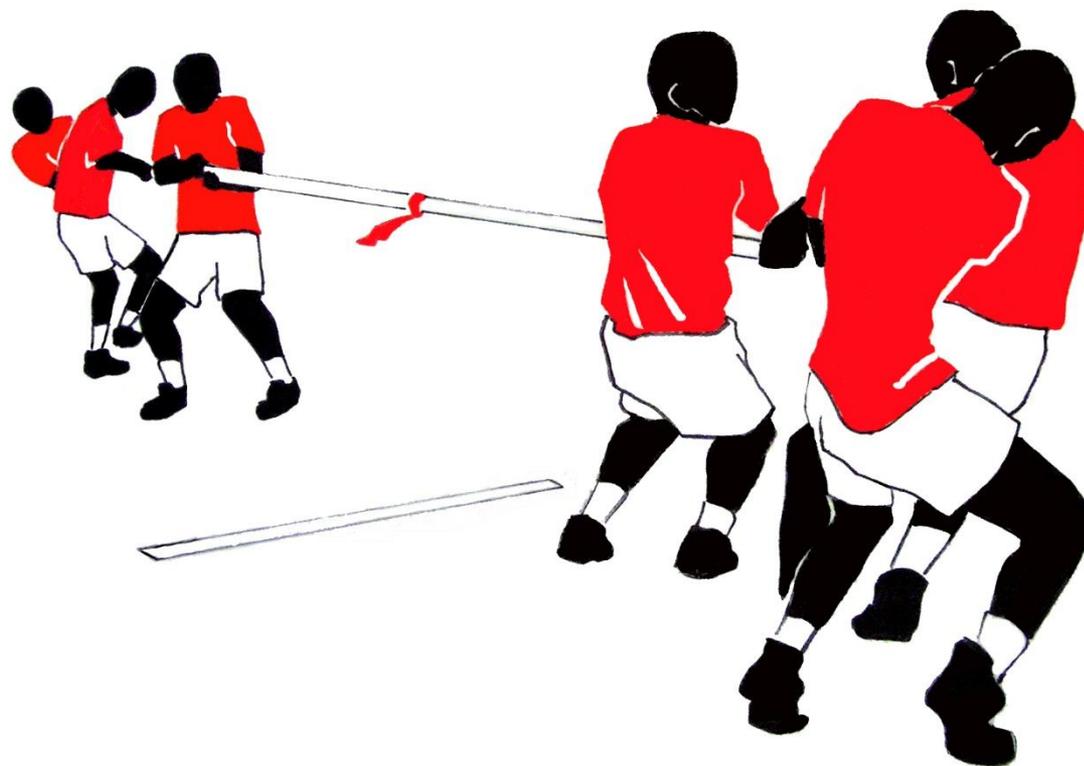
Конкурс 8

«Перетягивание каната»

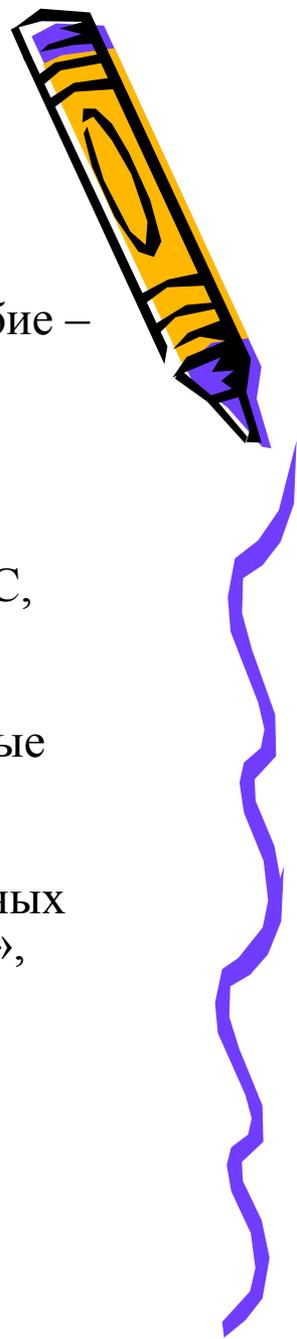
Содержание конкурса:

В центре зала лежит канат, по обе стороны подходят две команды, по команде ведущего начинают перетягивать одна команда другую. Побеждает тот, кто вытянет команду из круга.

Звучит музыка



Используемая литература



1. Грачев О.К.

Физическая культура: Методико-практические занятия. Учебное пособие – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: , 2005 (Серия «Учебный курс»).

2. Глейберман А.Н.

Упражнения в парах. М.: ФиС, 2005 (Спорт в рисунках).

3. Глейберман А.Н.

Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка). М.: ФиС, 2005 (Спорт в рисунках).

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.

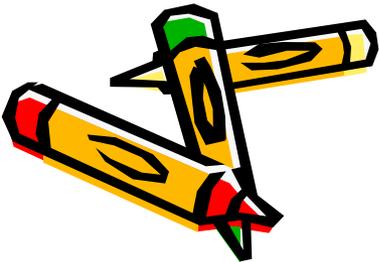
Физическая культура. М.: АСТ-ПРЕС ШКОЛА, 2005. (Экзаменационные вопросы и ответы. Экзамен на 5).

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.

Физическая культура. Учебное пособие для студентов профессиональных средних учебных заведений. Москва. Издательский центр: «Академия», 2004

6. Жуков М.Н.

Подвижные игры-М., 2002



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

