**план**

**проведения военно - спортивных состязаний**

**среди ВПК Айыртауского района**

**Цели:**

* укрепление здоровья детей;
* совершенствование военно-патриотического воспитания школьников.

**Задачи:**

* привитие любви к физической культуре и формирование потребности в здоровом образе жизни;
* повышение физической подготовленности и двигательной активности учащихся;
* развитие волевых качеств и создание условий для проявления индивидуальных качеств обучаемых в интересах команды;
* воспитание чувства гордости и уважения к защитникам Отечества.

**Система оценивания выполнения упражнений:** каждое задание оценивается по 4 бальной системе.

**Ход мероприятия**

**1. “Мышеловка”.**

На гимнастической скамейке, на одинаковом расстоянии расположены гимнастические палки. Задача команды состоит в том, чтобы пройти это препятствие не сбив палку. Участник, сбивший палку, возвращается и выполняет “мышеловку” с начала. Первую палку необходимо перешагнуть, под второй проползти, третью - перешагнуть и т.д.

**2. «Гражданская оборона»**  
По 3 человека от каждой команды надевают  противогазы, проползают по – пластунски под проволочным заграждением, пробегают по узкой опоре, надевают противогаз на «пораженного», оказывают ему первую помощь и выносят его из зоны заражения.

**3. «Ловкий пограничник»**

Проползти по-пластунски по мату, кинуть гранату( кеглю) в цель(на мате лежит обруч),кегля у каждого участника. У кого больше окажется гранат в обруче, тот и выиграл.

**4. «Тачки».**

Участвует вся команда. Два участника, первый в упоре на руках, второй держит партнера за ноги, выполняют перемещение вперед. После контрольной стойки меняются местами, возвращаются назад и передают эстафету другим.

**5.«Пушки – к бою».**

Первый участник держит в каждой руке по гимнастической палке, третья перед ним на полу, он должен докатить палку по полу до стойки, развернуться, и затем также вернуться обратно к команде, передать гимнастические палки - «пушку» следующему участнику и т.д. Побеждает команда, которая быстрее доставит «пушки» на передовую.

**6.  «Склад боеприпасов»**

Каждая команда должна перенести кегли из обруча в коробки, стоящие на финише. Кеглей должно быть в обруче столько, сколько игроков в командах.

**7. “Болото”.**

В шахматном порядке расположены 10 “кочек”.Каждый участник должен их преодолеть при этом не наступить в “болото”(на пол).

**8. «Идем в поход!»**

По команде судьи участник с рюкзаком бежит до места, где разложены принадлежности для похода и кладет в рюкзак одну деталь.

**9. «Связист»**

Для каждой команды раздаются конверты внутри которых находятся вырезанные буквы. Задача каждой команды за одну минуту составить как можно больше слов с данными буквами на военную тематику.

**10. «Меткий стрелок».**  
По команде судьи участник эстафеты бежит на огневой рубеж, где с первого выстрела должен попасть в воздушный шарик, затем бежит обратно и передает эстафету следующему.

**11.«Марш-бросок».**

Бежать с 2 мячами до поворота и обратно, передать мячи следующему.

**12. «Полководец»**

Участники делятся на команды. В каждой из них выбирают одного полководца. По сигналу ведущего полководцы делают первый забег к импровизированному знамени и возвращаются обратно. К ним присоединяется по одному солдату из команды, и теперь они уже вместе бегут к знамени и обратно, затем присоединяется еще по одному солдату и так далее, пока все войско не окажется у знамени. Команда, сделавшая это первой, является победителем.

**13. «Подъём»**  
Участники садятся на стулья, на спинках которых висит одежда (брюки, ремень, рубашка, пилотка, обувь рядом со стулом).  
По сигналу участникам необходимо как можно быстрее одеться, обуться и встать в строй.

**14. «Подтягивание на перекладине».**

Участвует вся команда. Выиграет та команда, которая больше других подтянется на перекладине

**15. «Погоны»**

На старте на плечи участникам кладутся маленькие коробочки. Задание участников, дойти с "погонами" до стойки (и вернуться обратно) как можно быстрее, не уронив их. Если коробочка упала, участник возвращает её на место.

**16. «Парашютисты».**

Бег в мешках до стойки и обратно. Мешок передается как эстафетная палочка. Необходимо допрыгать до определенной отметки, выбраться из мешка и взяв его в руки вернуться к своей команде.

**17.«Снаряды – на передовую»**

Первый участник по сигналу берёт «снаряд» (мяч), бежит до стойки, обегает ее, и - обратно к команде, осторожно передает «снаряд» следующему участнику и т.д. Побеждает команда, которая быстрее доставит «снаряд» на передовую.

**18. «Одевайся поскорей»**

Первый участник надевает рубашку и каску. Бежит до стойки, возвращается, раздевается. Следующий выполняет то же самое.

**19.  «Меткий стрелок»**

Попасть мячиком в ведро (корзину). Команда у которой больше попаданий та и выиграла.

**20. «Гражданская оборона»**

Одевание противогаза. Команда выстраивается в шеренгу по одному и по команде "газы" одевают противогаза на себя. выигрывает команда которая оденет противогазы за меньшее время.