**Методическая разработка**

**спортивно – массового мероприятия**

**для мальчиков 7 – х классов**

**«Молодецкие забавы»**

**Составитель: учитель физической культуры**

**В.А. Царёв**

**1. Цели и задачи.**

**Цель проведения мероприятия:** пропаганда физической культуры и спорта

**Задачи:**

– обучение учащихся нормам здорового образа жизни;

- формирование и совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья учащихся;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления;

- приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой и различными видами спорта.

Мероприятие позволяет выявить сильнейшие команды для формирования команды лицея по «Президентским состязаниям».

**2. Место и сроки проведения.**

Мероприятие «Молодецкие забавы» проводится в феврале, в спортивном зале лицея.

Начало в 14 часов.

**3. Организаторы проведения.**

Общее руководство проведения мероприятия «Молодецкие забавы» осуществляет администрация лицея.

Проведение мероприятия возлагается на учителя физической культуры Царёва В.А.

**4.Требования к участникам.**

Состав команды 5 мальчиков.

Команда должна иметь одинаковую форму и эмблему.

Для участия в спортивно-массовом мероприятии «Молодецкие забавы» необходимо до 9 февраля 2015 года подать заявку в организационный комитет.

**5. Программа мероприятия.**

**- представление команды** (команду могут представить сами участники или болельщики)

**- подтягивание в висе на перекладине** (участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать более 3 сек.)

**- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)** (Исходное положение – упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью платформы, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

**- подъем туловища из положения лежа на спине** ( Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. ).

**- прыжок в длину с места** (Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.).

**- наклон вперед из положения сидя** (Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20 – 30 см, руки вперед, ладони вниз. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не мене 2 сек.) кончиков пальцев на разметке. Сгибание ног в коленях не допускается).

**- толчок гири 16 кг** (Участник занимает исходное положение, гиря на плече, по команде судьи начинает поднимать гирю до полного выпрямления руки. Затем опускает гирю на плечо. Фиксируется количество выполненных упражнений.)

- **конкурс капитанов** (Оценивается из 10 баллов).

- **теоретический конкурс** (Принимает участие вся команда. Оценивается из 10 баллов ).

**6. Определение победителей.**

Спортивно-массовое мероприятие «Молодецкие забавы» является лично-командным. В каждом виде соревнований определяется победитель, командные результаты определяются по наименьшей сумме мест во всех видах программы.

**7. Награждение.**

Участник, занявший первое место в виде, награждается грамотой. Команды, занявшие призовые места, награждаются дипломами соответствующих степеней.

**8. Инвентарь и оборудование для проведения спортивно – массового мероприятия «Молодецкие забавы»**

1.Флажки цветные - 40 метров (оформление спортивного зала)

2.Секундомеры - 4 штуки (для судейства на станциях)

3.Маты гимнастические - 3 штуки (для обеспечения безопасности при выполнении заданий)

4.Перекладины навесные - 3 штуки (для выполнения подтягивания)

5.Станок для фиксации сгибания и разгибания рук в упоре на полу - 1 штука (для выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на полу)

6.Разметка для наклона вперед сидя - 1 штука (для выполнения наклона вперед сидя)

7.Рулетка - 1 штука (для измерения прыжка в длину с места)

8.Скамейки гимнастические - 4 (малые) и 6 (большие) (для команд, зрителей и болельщиков)

9.Колонки акустические - 2 штуки (для музыкального сопровождения)

10.Микрофоны - 2 штуки (для озвучивания проведения мероприятия)

11.Ноутбук - 1штука

**Ход мероприятия :**

Ведущий: Кончается масленая неделя, сегодня уже пятница,

А в пятницу надо ждать гостей.

Самовар вскипел, блины – горячие,

Пора бы и гостям придти…

А вот и гости !

*Команды под музыкальное сопровождение входят в спортивный зал.*

Ведущий представляет команды (классы).

*Команды под руководством судей садятся на отведенные места.*

Ведущий: Ой, Масленица, протянися!

Ты, за дуб, за колоду зацепися!

Ой, сказали – нашей Масленице

Семь годков.

А всего у Масленицы

Семь деньков.

Ой, Масленица – обманщица!

Обманула, провела,

Нагуляться не дала!

*Ведущий приглашает капитанов получить маршрутные карты.*

Затем команды представляют название, девиз, эмблему. Командир сдаёт рапорт о готовности к началу соревнований. По окончании представления команд ведущий (главный судья) представляет судей на станциях.

Ведущий: Эй, ребята – молодцы,

Озорные удальцы!

Выходите удаль и сноровку показать.

Нам денек веселый скоротать!

*Участники по команде судей начинают выполнять задания на станциях: 1. « Толчок гири», 2. «Прыжок в длину с места» 3.»Наклон вперед сидя», 4 «Поднимание туловища из положения лежа на спине», 5. «Сгибание и разгибание рук в упоре на полу», 6. «Подтягивание на перекладине». После выполнения задания на одной станции организованно переходят на следующую станцию, согласно маршрутной карты.*

Ведущий: Пока ребята – удальцы зарабатывают призовые очки, мы с болельщиками поиграем в игру «Летает – не летает».

*Проводит игру.*

Ведущий: Посмотрим, какие вы внимательные. Я называю предмет, если он может летать, то вы говорите слово «летит» и поднимаете руки вверх, а если не может летать - молчите и руки не поднимайте (Ведущий называет слова, например: самовар, самолет, воробей, муравей, комар и т.д.) *Самые активные болельщики получают приз.*

*По прохождении участниками двух конкурсов жюри подводит предварительные итоги.*

Ведущий: Внимание, команды! Вам предстоит выполнить задания на трех станциях. По команде «Марш»! начинаем выполнять задания.

*По команде ведущего «Марш»! команды начинают выполнять задания.*

Команды заканчивают выполнять задания. Ведущий проводит викторину среди болельщиков.

Вопросы викторины:

1. Что является символом Олимпийских игр? ( К олимпийским символам относятся флаг (кольца), гимн, клятва, лозунг, медали, огонь, оливковая ветвь, салют, талисманы, эмблема.)
2. Какой главный лозунг Олимпийцев? (быстрее, выше, сильнее)
3. Что изображено на Олимпийском флаге? (5 колец)
4. Что обозначают переплетённые олимпийские кольца? (синий - Европа, зеленый - Австралия, желтый - Азия, красный - Америка, черный - Африка)
5. Как называли спортсменов, которые несли факел? (факелоносцы)
6. В честь, какого бога проводились Олимпийские игры? (Зевса)
7. Как часто проходят Олимпийские игры? (один раз в четыре года)
8. Как в древности называли участников игр? (олимпионики )

9..Почему в Англии в 1858 году игрокам перед футбольным матчем выдавали золотые монеты?( Чтобы играли ногами, а не руками.)

Ответ: *За правильные ответы болельщики получают призы.*

Ведущий: Командам осталось пройти по две станции.

Жюри подводит итоги предыдущих конкурсов.

Ведущий: Объявляется конкурс капитанов.

Раньше это соревнование называлось «цыганская борьба», а сейчас масс-реслинг.

Правила конкурса: Каждый капитан выбирает себе соперника для борьбы. Для того чтобы стать первым, нужно выиграть у всех соперников (капитанов).

Ведущий: Наступает заключительный конкурс для команд – это теоретическое задание.

Команды получают вопросники и по команде ведущего начинают отвечать на вопросы-тесты. (Олимпийские игры, физическая культура, здоровье и т.д.).

Ведущий: Подходит к концу наше мероприятие. Жюри занимается подведением итогов, а мы проведем конкурс болельщиков.

Проводится конкурс «На лучшую поддержку команды» (Плакаты, речёвки, представление участников команд и т.д.).

Ведущий: Слово председателю жюри.

*Председатель жюри объявляет итоги соревнований.*

Председатель жюри и ведущий (главный судья) проводят награждение команд. Команды, занявшие 1, 2, 3 места награждают дипломами соответствующих степеней, команда, занявшая 4 место, награждается грамотой за участие в соревнованиях. В каждом конкурсе так же награждается победитель.

Ведущий: Очень рад за вас сегодня

И совет такой вам дам –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

А за праздник наш веселый

Благодарю вас от души!

Вы в забавах молодецких

Были очень хороши!

Команда - победитель соревнований совершает круг почета под фанфары и аплодисменты болельщиков и зрителей.

Состав судейской коллегии спортивно – массового мероприятия «***Молодецкие забавы***»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Должность | Количество | Обязанности |
| 1 | Главный судья | 1 | Принимает решения в спорных вопросах, руководит работой судей на станциях |
| 2 | Судьи на станциях | 6 | Проводят судейство на станции. Фиксируют результаты участников |
| 3 | Ведущий | 1 | Ведет мероприятие, объявляет конкурсы, дает информацию. Проводит конкурсы с болельщиками. |
| 4 | Председатель жюри | 1 | Руководит работой членов жюри. Подводит окончательный итог мероприятия. Проводит награждение. |
| 5 | Члены жюри | 3 | Заполняют сводный прокол соревнований, считают очки. |
| 6 | Помощники | 3 | Передают информацию в жюри от судей на станциях. Помогают в оформлении места проведения мероприятия. |
| 7 | Заведующий музыкальным оформлением | 1 | Включает фонограмму, отвечает за работу микрофонов. |

**Сводный протокол**

**соревнований «Молодецкие забавы» среди 7-х классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п |  Класс(команда) | Виды испытаний | Теоретический конкурс | Конкурс капитанов | Представление команды | Место |
| Подтягивание в висе на перекладине | Прыжок в длину с места | Сгибание и разгибание рук в упоре на полу | Подъем туловища из положения лежа на спине | Наклон вперед сидя | Толчок гири 16 кг |
| 1 | **7»А»** | 47**(1)** | 9.05**(2)** | 170**(1)** | 140**(3)** | 38**(3)** | 111**(3)** | **2** | **3** | **1** | **2** |
| 2 | **7»Б»** | 42**(2)** | 9.02**(3)** | 134**(2)** | 148**(2)** | 60**(2)** | 108**(4)** | **4** | **1** | **1** | **3** |
| 3 | **7»В»** | 23**(4)** | 9.35**(2)** | 120**(3)** | 136**(4)** | 32**(4)** | 136**(1)** | **1** | **4** | **4** | **4** |
| 4 | **7»Г»** | 28**(3)** | 10.64**(1)** | 118**(4)** | 152**(1)** | 81**(1)** | 131**(2)** | **2** | **2** | **1** | **1** |

Главный судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Царёв Главный секретарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Трифонова Мария

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»Б» класс

**Толчок гири**  11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Жеребцов Женя | 25 |  |  |
| 2 | Смирнов Максим | 32 |  |  |
| 3 | Кузнецов Семен | 7 |  |  |
| 4 | Соколов Никита | 22 |  |  |
| 5 | Травкин Антон | 22 |  |  |
| Общий результат | 108 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»Б» класс

**Прыжок в длину с места** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Жеребцов Женя | 172 |  |  |
| 2 | Смирнов Максим | 217 |  |  |
| 3 | Кузнецов Семен | 182 |  |  |
| 4 | Соколов Никита | 172 |  |  |
| 5 | Травкин Антон | 177 |  |  |
| Общий результат | 920 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»Б» класс

**Наклон вперед сидя** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Жеребцов Женя | 8 |  |  |
| 2 | Смирнов Максим | 15 |  |  |
| 3 | Кузнецов Семен | 21 |  |  |
| 4 | Соколов Никита | 7 |  |  |
| 5 | Травкин Антон | 9 |  |  |
| Общий результат | 60 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»Б» класс

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Жеребцов Женя | 29 |  |  |
| 2 | Смирнов Максим | 28 |  |  |
| 3 | Кузнецов Семен | 28 |  |  |
| 4 | Соколов Никита | 36 |  |  |
| 5 | Травкин Антон | 27 |  |  |
| Общий результат | 148 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»Б» класс

**Сгибание и разгибание рук в упоре на полу** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Жеребцов Женя | 20 |  |  |
| 2 | Смирнов Максим | 33 |  |  |
| 3 | Кузнецов Семен | 24 |  |  |
| 4 | Соколов Никита | 27 |  |  |
| 5 | Травкин Антон | 30 |  |  |
| Общий результат | 134 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»Б» класс

**Подтягивание на перекладине** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Жеребцов Женя | 4 |  |  |
| 2 | Смирнов Максим | 12 |  |  |
| 3 | Кузнецов Семен | 0 |  |  |
| 4 | Соколов Никита | 4 |  |  |
| 5 | Травкин Антон | 22 |  |  |
| Общий результат | 42 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»А» класс

**Подтягивание на перекладине** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Барбакадзе Григорий | 11 |  |  |
| 2 | Пегов Владимир | 14 |  |  |
| 3 | Резванов Коля | 2 |  |  |
| 4 | Филимонов Алексей | 13 |  |  |
| 5 | ШахбановМурад | 7 |  |  |
| Общий результат | 47 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»А» класс

**Сгибание и разгибание рук в упоре на полу** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Барбакадзе Григорий | 37 |  |  |
| 2 | Пегов Владимир | 40 |  |  |
| 3 | Резванов Коля | 25 |  |  |
| 4 | Филимонов Алексей | 38 |  |  |
| 5 | ШахбановМурад | 30 |  |  |
| Общий результат | 200 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»А» класс

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Барбакадзе Григорий | 32 |  |  |
| 2 | Пегов Владимир | 29 |  |  |
| 3 | Резванов Коля | 26 |  |  |
| 4 | Филимонов Алексей | 25 |  |  |
| 5 | ШахбановМурад | 28 |  |  |
| Общий результат | 140 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»А» класс

**Наклон вперед сидя** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Барбакадзе Григорий | 17 |  |  |
| 2 | Пегов Владимир | 15 |  |  |
| 3 | Резванов Коля | 1 |  |  |
| 4 | Филимонов Алексей | 10 |  |  |
| 5 | ШахбановМурад | -5 |  |  |
| Общий результат | 38 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»А» класс

**Прыжок в длину с места** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Барбакадзе Григорий | 170 |  |  |
| 2 | Пегов Владимир | 177 |  |  |
| 3 | Резванов Коля | 173 |  |  |
| 4 | Филимонов Алексей | 200 |  |  |
| 5 | ШахбановМурад | 185 |  |  |
| Общий результат | 905 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»А» класс

**Толчок гири**  11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Барбакадзе Григорий | 7 |  |  |
| 2 | Пегов Владимир | 29 |  |  |
| 3 | Резванов Коля | 15 |  |  |
| 4 | Филимонов Алексей | 33 |  |  |
| 5 | ШахбановМурад | 27 |  |  |
| Общий результат | 111 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»В» класс

**Подтягивание на перекладине** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Камалов Магомед | 0 |  |  |
| 2 | Асланов Адик | 13 |  |  |
| 3 | Фёдоров Никита | 3 |  |  |
| 4 | Антонов Кирилл | 1 |  |  |
| 5 | Кашицин Даниил | 6 |  |  |
| Общий результат | 23 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»В» класс

**Сгибание и разгибание рук в упоре на полу** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Камалов Магомед | 14 |  |  |
| 2 | Асланов Адик | 36 |  |  |
| 3 | Фёдоров Никита | 24 |  |  |
| 4 | Антонов Кирилл | 22 |  |  |
| 5 | Кашицин Даниил | 24 |  |  |
| Общий результат | 120 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»В» класс

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Камалов Магомед | 22 |  |  |
| 2 | Асланов Адик | 30 |  |  |
| 3 | Фёдоров Никита | 30 |  |  |
| 4 | Антонов Кирилл | 26 |  |  |
| 5 | Кашицин Даниил | 28 |  |  |
| Общий результат | 136 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»В» класс

**Наклон вперед сидя** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Камалов Магомед | 10 |  |  |
| 2 | Асланов Адик | 10 |  |  |
| 3 | Фёдоров Никита | 4 |  |  |
| 4 | Антонов Кирилл | 2 |  |  |
| 5 | Кашицин Даниил | 6 |  |  |
| Общий результат | 32 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»В» класс

**Прыжок в длину с места** 11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Камалов Магомед | 140 |  |  |
| 2 | Асланов Адик | 210 |  |  |
| 3 | Фёдоров Никита | 230 |  |  |
| 4 | Антонов Кирилл | 172 |  |  |
| 5 | Кашицин Даниил | 183 |  |  |
| Общий результат | 935 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол**

Соревнований среди 7-х классов «Молодецкие забавы» 7»В» класс

**Толчок гири**  11.02.2015 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, Имя | Результат | Очки | Место |
| 1 | Камалов Магомед | 20 |  |  |
| 2 | Асланов Адик | 33 |  |  |
| 3 | Фёдоров Никита | 33 |  |  |
| 4 | Антонов Кирилл | 29 |  |  |
| 5 | Кашицин Даниил | 21 |  |  |
| Общий результат | 136 |  |  |

Судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Маршрутная карта 7 «\_\_\_\_» класс**

1.Подтягивание на перекладине

2.Наклон вперед сидя

3.Толчок гири 16 кг

4.Прыжок в длину с места

5.Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (отжимание)

6.Поднимание туловища из положения лежа на спине

**Маршрутная карта 7 «\_\_\_\_» класс**

1.Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (отжимание)

2.Поднимание туловища из положения лежа на спине

3.Наклон вперед сидя

4.Подтягивание на перекладине

5.Прыжок в длину с места

6.Толчок гири 16 кг

**Маршрутная карта 7 «\_\_\_\_» класс**

1.Поднимание туловища из положения лежа на спине

2.Подтягивание на перекладине

3.Прыжок в длину с места

4.Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (отжимание)

5.Толчок гири 16 кг

6.Наклон вперед сидя

**Маршрутная карта 7 «\_\_\_\_» класс**

1.Толчок гири 16 кг

2.Наклон вперед сидя

3.Подтягивание на перекладине

4.Прыжок в длину с места

5.Поднимание туловища из положения лежа на спине

6.Сгибание и разгибание рук в упоре на полу