Сурядова Любовь Михайловна

МБОУСОШ № 12

г. Североморск

**Сценарий внеклассного мероприятия к 23 февраля в 5-7классах:**

**«А ну-ка мальчики» (в рамках конкурса «полоса препятствий»)**

**Цели:** Приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях здорового образа жизни, а так же воспитывать интерес, любовь к предмету, дисциплинированность, самостоятельность.

**Задачи:**

1. Совершенствование физических качеств и двигательных умений.

2. Развитие ловкости, координации, силы.

3. Воспитание положительных эмоций и любви к занятиям физической культурой (стремление стать защитником родины)

**Инвентарь**: Цветной скотч, пищащие игрушки, теннисные ракетки, воланчики, эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастические мячики, мешочки для метания, скакалки, воздушные шары, гимнастические обручи, кегли, набивные мячи, весь инвентарь по количеству классов. Переносная интерактивная доска, ноутбук, колонки.

**Оформление зала:** карточки с названием станций, плакаты с военной тематикой.

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ СОШ № 12

**Ход мероприятия:** Звучит марш «Прощание Славянки » Под музыку классы входят в зал и строятся в одну шеренгу. Ведущий и выпускник школы (в военной форме) приветствуют учащихся.

***Ведущий:***

На страже Родины любимой родная армия стоит.

В бою за счастье человека – она надежный меч и щит.

Нашей Армии любимой День рожденья в феврале!

Слава ей непобедимой! Слава миру на земле!

Защитники нашей Родины – это летчики, солдаты, моряки и пограничники. Быть защитником своих близких, своей Родины – это святая честь любого человека. Так было и так будет. Вы мальчики – будущие защитники нашей Родины. Каждый из вас в дальнейшем будет проходить службу в армии. Сегодня к нам в гости пришел выпускник нашей школы Лыков Андрей сержант Вооруженных сил Российской Федерации, который недавно отслужил в армии и хочет поделиться с вами историей армейских будней (Андрей рассказывает о службе в армии, о видах и родах войск Российской Федерации. Рассказ Андрея сопровождается презентацией. Андрей презентует войска в соответствии с этапами полосы препятствий, ассоциируя войска с физическими упражнениями и заданиями).

Ребята, вам понравился рассказ Андрея? (ответ детей) а теперь мы хотим посмотреть готовы ли вы служить в армии и подготовили вам полосу препятствий.

Капитаны команд, подойдите к судейскому столику и возьмите маршрутные листы! Внимательно изучите их и можете приступать к заданиям!

Классы расходятся по станциям и проходят испытания, которые оценивают старшеклассники (на каждой станции 2-3 человека). Перед выполнением задания старшеклассники объясняют его название, повторяют рассказ Андрея о данном виде и роде войск и показывают задание.

**«Морская авиация»**

**(прыжок в длину с места - преодоление рва)**

«Морская авиация» предназначена для уничтожения [кораблей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D1%8C), группировок сил, [конвоев](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%BE%D0%B9), [десантов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%82) противника в море и в базах, поиска и уничтожения его [ПЛ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%B0), нарушения системы наблюдения и управления его [театра военных действий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%B0%D1%82%D1%80_%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B9), прикрытия группировок своих [кораблей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D1%8C), ведения разведки, выдачи целеуказания в интересах применения оружия силами [флота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%82) и решения других задач.

На отметке 180 см наклеена полоска цветного скотча, обозначающая границы рва.Спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч. Ученик выполняет фазы отталкивания, полета и приземления в соответствии с техникой выполнения прыжка в длину с места.

Запрещается заступать за линию отталкивания (она же полоса цветного скотча). Каждому участнику дается одна попытка.

*Если участник преодолел данную отметку в 180 см, то зарабатывает 5 баллов, если не смог преодолеть – 0 баллов. Баллы учеников каждого класса суммируются и заносятся в протокол (протокол представлен в Приложении 1).*

**«Надводные силы ВМФ»**

**(сгибание разгибание рук в упоре лежа)**

Основные задачи «Надводных сил ВМФ»: сдерживание от применения военной силы или угрозы её применения в отношении России; защита военными методами суверенитета страны, распространяющегося за пределы её сухопутной территории на внутренние морские воды и территориальное море, суверенных прав в исключительной экономической зоне и на континентальном шельфе, а также свободы открытого моря; обеспечение участия в осуществляемых мировым сообществом военных, миротворческих и гуманитарных акциях, отвечающих интересам государства.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи ,туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью гимнастического мячика, который при сжатии издает писк, затем разгибая руки, возвращается в и. п. У каждого ученика есть одна попытка. Ученик должен выполнить как можно больше сгибаний и разгибаний рук, не нарушая при этом технику выполнения упражнения. Отдых между повторениями не должен превышать 3 секунд.

*За 10 сгибаний-разгибаний учащемуся дается 3 бала, за 20 – 4 бала, 25 -30 - 5 балов. За нарушение техники выполнения упражнения – попытка не засчитывается. Баллы учеников каждого класса суммируются и заносятся в протокол.*

**« Сухопутные войска»**

**(челночный бег 3х10 м)**

«Сухопутные войска»  — вид Вооруженных Сил Российской Федерации, предназначенный для прикрытия [Государственной границы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0), отражения [ударов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80) [агрессора](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F_(%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)), удержания занимаемой территории, разгрома группировок войск и овладения территорией противника.

На расстоянии 10 м друг от друга размечены две линии – старт и финиш. У каждого ученика в руке теннисная ракетка, на ракетке лежит воланчик. По команде «МАРШ» ученик должен пробежать 10 м до второй линии при этом неся воланчик на ракетке, так чтобы он не падал, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 2 отрезка по 10 м.

Участник, при выполнении задания должен уложиться в норматив 8.5 секунд. Каждому участнику на выполнение задания дается одна попытка. *Если ученик уложился в отведенное время – он получает 5 баллов.* *Баллы учеников каждого класса суммируются и заносятся в протокол.*

**«Ракетные войска»**

**(подтягивание на высокой перекладине)**

«Ракетные войска стратегического назначения»  — отдельный [род войск](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA) [Вооружённых Сил Российской Федерации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D1%8B_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8), сухопутный компонент [стратегических ядерных сил](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%8F%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8B_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8). Войска постоянной [боевой готовности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C). Предназначены для [ядерного сдерживания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82) возможной [агрессии и поражения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BF) в составе стратегических ядерных сил или самостоятельно массированными или групповыми ракетно-ядерными ударами стратегических объектов, находящихся на одном или нескольких стратегических направлениях и составляющих основу военных и военно-экономических потенциалов противника.

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 3 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Во время выполнения подтягиваний у учащихся на носках стоп лежит эстафетная палочка.

Если палочка упала, то повторение не засчитывается.

*За 3 подтягивания ученику дается 3 бала, за 5– 4 бала, за 7 и более -5 балов. Баллы учеников каждого класса суммируются и заносятся в протокол.*

**«Подводные силы ВМФ»**

**(поднимание и опускание туловища из положения лежа)**

Основные задачи «Подводных сил ВМФ»: борьба против военно-морских сил противника; нарушение морских коммуникаций противника;

защита своих морских коммуникаций; нанесение ударов и обеспечение вторжения на территорию противника с моря.

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги удерживаются партнером, колени согнуты, пищащая игрушка зажата между колен, руки за головой, сцеплены в положение «замок». По команде «МАРШ!» участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально), касается локтями игрушки (которая при касании издает писк) и возвращается в исходное положение.

Учитывается количество правильных выполнений упражнения, в соответствии с описанной методикой. Пауза между повторениями не должна превышать 2 секунды. Таз от мата (коврика) не отрывать.

*За 20 повторений дается 3 бала, за 25 - 4 бала, за 30 и выше -5 балов. Баллы учеников каждого класса суммируются и заносятся в протокол.*

**« Танковые войска»**

**(приседания с мешочком на голове)**

«Танковые войска» — [род войск](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA) [сухопутных сил (войск)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0) [вооружённых сил](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8B) многих [государств](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), основным [вооружением](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B5) которого является [танк](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%BA). Танковые [войска](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0) обладают большой огневой мощью и [ударной силой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B0), высокой подвижностью и броневой защитой. Имеют на [вооружении](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%A2%D0%92%D0%A2) [различные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2) танки, [самоходные артиллерийские установки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0), [бронетранспортёры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%91%D1%80), [боевые машины пехоты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D0%B5%D1%85%D0%BE%D1%82%D1%8B) и другую [бронетехнику](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0). Помимо собственно танковых [подразделений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_(%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%BE)), [частей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C) и [соединений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_(%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%BE)), в состав танковых войск могут входить [органы военного управления](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%8B_%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1), [учебные заведения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [организации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8B) и [мотострелковые](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0) (механизированные), ракетные, артиллерийские, зенитные подразделения (части, соединения), а также инженерные, связи, автомобильные и другие подразделения (части) [специальных войск](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0).

И.П. ноги на ширине плеч. Носки ступней должны быть направлены прямо вперед или развернуты немного в стороны. Руки на поясе или вытянуты в стороны для баланса. Мешочек для метания 0,2 гр. лежит на голове. Выполняя присед, вдохнуть. Поднимаясь вверх из приседа, выдохнуть. Если мешочек упал, то повторение не засчитывается. Пауза между повторениями не должна превышать 2 секунды. На выполнение задания ученику дается одна попытка.

*За 25 приседаний ученику дается 3 бала, за 30 – 4 бала, за 35 и выше- 5 балов. Баллы учеников каждого класса суммируются и заносятся в протокол.*

**«Воздушно-десантные войска»**

**(прыжки через двойную скакалку)**

«Воздушно-десантные войска» — род войск Вооруженных Сил, являющийся резервом Верховного Главнокомандования и предназначенный для охвата противника по воздуху и выполнения задач в его тылу по нарушению управления войсками, захвату и уничтожению наземных элементов высокоточного оружия, срыву выдвижения и развертывания резервов, нарушению работы тыла и коммуникаций, а также по прикрытию (обороне) отдельных направлений, районов, открытых флангов, блокированию и уничтожению высаженных воздушных десантов, прорвавшихся группировок противника и выполнения других задач.

Ученик берет скакалку двумя руками. Скакалка должна находиться за спиной, на полу. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают движение. При каждом прыжке скакалка должна совершить два оборота в воздухе.

На выполнение задания каждому ученику дается 1 попытка. *Если ученик не смог выполнить задание – он получает 0 баллов. За 1-2 прыжка – ученик получает 1 балл, за 3-5 прыжков – 2 балла, за 6-10 прыжков дается 3 бала, 11-15 прыжков – 4 бала, 16 и выше -5 балов. Баллы учеников каждого класса суммируются и заносятся в протокол.*

**«Мотострелковые войска»**

**(«Пистолетик» - приседания на одной ноге)**

«Мотострелковые войска»  — [род войск](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA) в [сухопутных войсках](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0) [вооружённых сил](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8B) государства, представляющий собой [пехоту](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B0), оснащенные [боевыми](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%9C%D0%9F), [транспортными машинами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%A2%D0%A0) и [средствами механической тяги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%8F%D0%B3%D0%B0%D1%87). Мотострелковые войска предназначены для полномасштабного ведения военных боевых действий на суше как самостоятельно, так и совместно с другими родами войск [видов вооружённых сил](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D1%81%D0%B8%D0%BB). Они выполняют основную долю боевых задач в любом крупном [вооружённом конфликте](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82).

В организационном отношении мотострелковые войска состоят из мотострелковых [подразделений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_(%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%BE)), [частей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C) и [соединений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_(%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%BE)), которые в зависимости от обстановки ведут [бой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B9), в любое время суток и года, при всякой погоде, в любой местности, в [пешем боевом порядке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BE%D0%BA) или на боевых машинах, так же могут применяться в качестве [воздушных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%82) и [морских десантов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%82).

Пистолетик выполняется из положения стоя. Руки и нога, которая свободна, вытягиваются вперед для поддержания равновесия. При приседании прямой ногой коснуться подвешенного на высоте 30 см от пола воздушного шара. Разрешается выполнять приседания на одной ноге, поддерживаясь стену, но не опираясь. Запрещается в нижней точке отрывать пятку от пола. В этом случае повторение не засчитывается. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. *За 1-2 приседания ученику дается 1 балл, за 3-5 приседаний – 2 балла, за 6-10 раз дается – 3 бала,15 раз – 4 бала,20 и выше -5 балов. Баллы учеников каждого класса суммируются и заносятся в протокол.*

**«Войска воздушно-космической обороны»**

**(пролезание в обруч на скорость)**

«Войска воздушно-космической обороны» сформировывались на базе [Космических войск](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0) и [войск оперативно-стратегического командования воздушно-космической обороны](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%8B). Создание Войск воздушно-космической обороны потребовалось для объединения сил и средств, отвечающих за обеспечение безопасности России в космосе и из космоса, с [формированиями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), решающими задачи противовоздушной обороны ([ПВО](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%92%D0%9E)) ВС Российской Федерации.

Стоя в обруче, нужно как можно больше раз пролезть в обруч за 30 секунд. Обруч кидать на пол нельзя. *Если обруч упал на пол - повторение не засчитывается. Количество пролезаний суммируется и заноситься в протокол.*

**«Военно-воздушные войска»**

**(«Боулинг»)**

«Военно-воздушные силы» — [вид Вооруженных сил](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D0%92%D0%A1)  государства, в функции которого входит борьба с противником, находящимся в [космосе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), [воздушном пространстве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), на земле, на поверхности [моря](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B5) и под водой, а также транспортировка [десанта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%82), доставка имущества и вооружения, [воздушная разведка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%BA%D0%B0), [разведка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%BA%D0%B0) погоды при помощи [летательных аппаратов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B0%D0%BF%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82).

На расстоянии 8 метров в форме треугольника выставляются 10 кегель. Нужно с 3 попыток сбить набивным мячом все кегли, при этом мяч должен катиться по полу. *1 сбитая кегля – 1 бал. При заступе за линию – попытка не засчитывается. Баллы учеников каждого класса суммируются и заносятся в протокол.*

***Ведущий:*** Команды, прошедшие все этапы, просьба сдать маршрутные листы и построиться в одну шеренгу! (команды строятся в шеренгу) Пока судьи подводят итоги, давайте посмотрим на сюрприз, который подготовили для вас девочки! (танец под музыку «Смуглянка», девочки в военной форме).

***Ведущий:***Ну, а сейчас для оглашения итогов, слово предоставляется сержанту Вооруженных сил Российской Федерации Лыкову Андрею. Андрей, в своей речи, подводит итог о том, что на сегодняшнем мероприятии ученики познакомились со многими видами и родами войск Российской Федерации, узнали основные цели и задачи войск РФ и теперь каждый из мальчишек может с гордостью зачитать военную присягу (текст присяги упрощен и адаптирован к возрасту учеников среднего звена общеобразовательного учреждения). Андрей предлагает зачитать присягу хором, одновременно. Текст присяги выводиться на интерактивную доску. Затем на интерактивную доску выводятся результаты прохождения полосы препятствий. Андрей оглашает результаты и награждает победителей и призеров.

***Ведущий:***Мы хотим пожелать вам вырасти достойными защитниками нашей Родины, быть мужественными, здоровым и пусть удача сопутствует вам всех ваших начинаниях! На этом мы с вами прощаемся! До новых встреч!

Источник информации:

[https://ru.wikipedia.org/wiki/ Вооруженные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%20%20Вооруженные) силы Российской Федерации

Приложение 1

Протокол полосы препятствий:

КЛАСС \_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия  имя | Прыжок в длину | Челночный бег | Отжимания  (раз) | Подтягивания  на перекладине | Поднимание и опускание туловища | Приседания  (раз) | Прыжки на скакалке | «Пистолет»  (раз) | Продевание обруча  (раз) | «Боулинг» | Общий результат | очки | место |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

Текст присяги

«Мы, ученики 12 школы, торжественно присягаем на верность своему Отечеству — Российской Федерации. Клянемся свято соблюдать устав школы, строго выполнять поручения учителей, завучей, директора. Клянемся достойно учиться, закончить с отличием школу и служить в вооруженных силах Российской Федерации!»