

Программа **«Весёлых стартов»** проводимых в рамках
Всероссийской акции **«Я выбираю спорт как альтернативу
пагубным привычкам»** среди учащихся 4 классов школ города.

1. Построение команд.
2. Приветствие команд
3. Спортивные эстафеты.
4. Подведение итогов. Награждение.

«Весёлые старты»

1. **«Составь предложение».** Из карточек, лежащих на полу, нужно составить предложение. По сигналу первый участник бежит к стойке, выбирает необходимую ему карточку с буквой и ставит её на начало предложения. Возвращается, передаёт эстафету другому и так до тех пор пока предложение не будет составлено.
Побеждает команда первой закончившая эстафету и правильно составившая предложение.
2. **«Переправа».** Команда выстраивается через одного, мальчик – девочка. По команде мальчик, надев на себя и на девочку обруч, переправляет её на противоположную сторону площадки, оставляет её там и возвращается назад. Передаёт обруч следующей паре. Эстафета заканчивается, когда все девочки будут переправлены на противоположную сторону площадки.
3. **«Наездники».** Встречная эстафета. По сигналу девочка прыжками на фитболе продвигается в сторону мальчиков и передаёт мяч первому, стоящему в колонне. Мальчик тем же способом движется в обратном направлении и передаёт эстафету девочке. Эстафета заканчивается, когда мальчики и девочки поменяются местами.
4. **«Бег с баскетбольными мячами».** Встречная эстафета. По сигналу мальчик, взяв в руки два баскетбольных мяча бежит в сторону девочек и передаёт мячи первой в колонне. Девочка бежит в обратном направлении и передаёт мячи следующему участнику. Эстафета заканчивается, когда мальчики и девочки поменяются местами.
5. **«Рикша».** Встречная эстафета. Мальчикам первым в колонне раздаются мешки. По сигналу мальчик с мешком бежит к девочке, кладёт мешок на пол, девочка садится на него спиной к направлению движения, берётся руками за углы мешка и мальчик перевозит девочку на свою сторону. Эстафета заканчивается, когда все девочки будут перевезены на сторону мальчиков.
6. **«Лабиринт».** На середине площадки, стоит помощник, держа в руках два обруча образуя цепочку «лабиринт». По сигналу первый бежит к «лабиринту», пролезает в каждый обруч по очереди, бежит дальше,

обегают стойку и таким же образом возвращается назад. Передает эстафету другому

7. **«Мяч в обруче».** Первый по сигналу становится спиной к направлению движения, захватывает обручем баскетбольный мяч и ведет его до стойки и обратно. Передает эстафету другому.
8. **«Эстафета с мячом».** Участники эстафеты сидят верхом на гимнастической скамейке друг за другом, у первого участника в руках баскетбольный мяч. По сигналу первый передает мяч назад, над головой, последнему игроку. Последний бежит с мячом в руках до поворотной стойки, обегаёт её, возвращаются назад, садится первым на скамейку, передаёт мяч сверху над головой, последнему игроку и т.д. Побеждает команда, которая первой и правильно закончила эстафету.
9. **«Большая эстафета».** По сигналу первый продвигается по скамейке, подтягиваясь на руках, пролезает в обруч, выполняет кувырок на мате, три прыжка через скакалку, бегом движется в обратном направлении и передаёт эстафету другому.
10. **«Перетягивание каната».**