**Веселые старты**

**Спортивно-конкурсная программа,**

**Посвященная Дню Матери**

**Место проведения:**

Спортивная площадка школы

**Время проведения:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Цели и задачи:**

* - Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты.
* - Использовать остроту ума и сообразительность.
* - Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

**Участники:**

Ученики \_\_\_\_\_\_ классов.

Состав: \_\_\_ команд по \_\_\_ человек

**Форма:** спортивная форма, кроссовки.

**План проведения**

**I Подготовительный этап:**

- Сформировать команды.

- Выбрать капитанов.

- Придумать название и девиз команды, приветствие команде соперников.

- Болельщикам команд написать плакаты, придумать и отрепетировать "кричалки"

- Сформировать жюри: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

После каждой эстафеты предоставляется слово жюри.

Победившая в эстафете команда получает 3 очка, проигравшая - 1 очко.

**II Основной этап (соревнование):**

Звучат спортивные песни.

Под спортивный марш входят команды.

Приветственное слово.

Представление жюри.

Визитка и Приветствие команд.

1 эстафета: **Эстафета беговая**

На площадке стойками отмечаются две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен до поворотной стойки и обратно. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

2 эстафета: **Эстафета с мячом и скакалкой**

На линии старта или у первого участника команды в руках баскетбольный мяч. У поворотной стойки – скакалка. По сигналу первый участник бежит к поворотной стойке, выполняя ведение мяча. Добежав до поворотной стойки, он оставляет мяч и, прыгая через скакалку, возвращается к команде. Второй участник начинает эстафету, прыгая через скакалку, а заканчивает ведением мяча. И т.д.

3 эстафета: **Полоса препятствий**

Между стойками старта и поворотной на площадке стоят три пары помощников с натянутыми на разной высоте цветными лентами. Участники команд по очереди перепрыгивают через первую ленту, проходят под второй, перепрыгивают через третью ленту, бегут до стойки, обегают ее и возвращаются к команде, передают эстафету.

Конкурс для болельщиков. Победитель приносит дополнительное очко своей команде.

Задание 1. Кто дольше пропрыгает на скакалке.

4 эстафета: **Кенгуру**

Каждый участник, зажав баскетбольный мяч между коленями, прыгает до стойки. Возвращается к команде, выполняя ведение мяча.

5 эстафета: **Цепи**

Первый игрок команды бежит до поворотной стойки, обегает ее и возвращается к команде. Берет Второго участника и повторяет беговое задание. Затем третьего и т.д. Последним этапом бежит вся команда.

Расцеплять руки нельзя.

6 эстафета: **Тяни-толкай**

Участники парами, удерживая надувной шарик на уровне груди, продвигаются до стойки. Возвращаются, удерживая шарик на уровне лопаток (спиной). На линии старта передают шарик следующей паре.

7 эстафета: **Прыгунки**

Участники каждой команды выполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй встает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Достигнув поворотной стойки, участники прыгают к финишу. Выигрывает та команда, которая быстрее пришла к финишу.

**III этап. Подведение итогов**

Слово жюри.

Награждение.

Команда, занявшая 1 место, награждается Дипломом 1 степени, команда, занявшая 2 место - Дипломом 2 степени. Каждая команда получает грамоту и сладкие призы.