**Спортивно – конкурсная программа**

**“Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь»**

**Цель**: повышение двигательной подготовленности, развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость).

**Задачи:**

1 Приобщение к здоровому образу жизни.

2 Пропаганда физической культуры и спорта

Место проведения: спортзал

Участники соревнований: Учащиеся 3- 4х классов. Состав команды 16 человек от класса (8 детей)

Инвентарь: Скакалки, мячи, бруски, флажки, веревки, 2 кольца, 2 корзины, секундомер, свисток.

**Программа праздника**

Учитель: А сейчас каждый может посоревноваться в силе, ловкости, скорости, выносливости. Команды на построение!

*Спортивная часть:*

**Первый конкурс** « Кто скорее? *» (Сначала дети пролезают в обруч, их три, затем обегают « змейкой» набивные мячи, добегают до скакалки, прыгают 5 раз и возвращаются назад).*

**Второй конкурс**: «Построй домик*». (Добежав до крупно строительного материала, взять одну из деталей, положить ее на месте постройки дома. Кто быстрее построит дом?)*

**Третий конкурс** (*Команды по очереди называют любой вид спорта. Команда, которая называет больше видов спорта, начинает следующую игру. Игроки команды решают, какой вид спорта они будут изображать, другая команда отгадывает. Затем команды меняются ролями).*

**Четвертый конкурс** « Прокати обруч».

*( Капитаны команд вращают обруч, у кого дольше он не упадет)*

**Пятый конкурс** «Забрось мяч в кольцо». *(Сначала дети прыгают на двух ногах из обруча в обруч, затем добегают до корзины с мячами, берут мяч и забрасывают его в кольцо).*

**Шестой конкурс** «Силачи». *(Выбирается сильнейший из команды. Присядает с товарищем на плечах. Побеждает тот, кто присядет больше число раз за 15-20 секунд).*

**Седьмой конкурс** «Чья команда самая ловкая». (*Дети стараются перебросить на сторону противника наибольшее количество мячей. Побеждает та команда, на чьей стороне по окончании сигнала оказывается меньше мячей).*

**Восьмой конкурс** «Загадки о спорте».

Жюри подводит окончательные результаты соревнования. Поздравление победителей и всех частников. Вручение призов.