***Прграмма Дня Здоровья***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5 а** | **5 б** | **6 а** | **6 б** | **7 а** | **7 б** | **8 а** | **8 б** | **9 в** | **9 б** | **9 а** | **10** |
| **Волейбол** | **9-30** | **9-50** | **10-10** | **10-30** | **10-50** | **11-10** |
| **Футбол** | **9-50** | **9-30** | **10-30** | **10-10** | **11-10** | **10-50** |
| **Гонка велосипедов** | **10-10** | **10-30** | **10-50** | **11-10** | **9-30** | **9-50** |
| **Канат** | **10-30** | **10-50** | **11-10** | **9-50** | **10-10** | **9-30** |
| **Удержи мяч** | **10-50** | **11-10** | **9-50** | **9-30** | **10-30** | **10-10** |
| **Полоса препятствий** | **11-10** | **10-10** | **9-30** | **10-50** | **9-50** | **10-30** |

**Место проведения:**

1. Футбол – **стадион**.
2. Волейбол – **стадион (волейбольная площадка)**
3. Полоса препятствий – **беговые дорожки на стадионе**
4. Удержи мяч – **стадион (нач. школа)**
5. «Гонка велосипедов» - **стадион**
6. Перетягивание каната – **поляна за памятником**

**Схема места проведения**

**Полоса препятствий**

*Эстафета. Команды стартуют от линии. Нужно пробежать по бревну, добежать до гимнастических матов, сделать два кувырка вперед, пролезть в обруч и быстро вернуться к своей команде. Побеждает та команда, которая сделала упражнение быстрей и без ошибок*

***Конкурс «Перетягивание каната».***

*Команды выстраиваются друг перед другом. По команде начинают тянуть канат каждая в свою сторону.*

*Побеждает команда вытянувшая большую часть каната на свою сторону. Дается три попытки*

***Конкурс «Удержи мяч».***

*Каждая команда становится в круг. Капитан по середине. Мяч передается от игрока к игроку как в волейболе. Выигрывает та команда, которая дольше продержит мяч в воздухе.*

***Гонка велосипедов***

*Эстафета. Старт от линии. Участники команд должны проехать вокруг препятствий, объехать обруч и быстро вернуться к финишу. Делается 5 заездов.*

**Вопросы к викторине «Олимпийские игры»:**

1. В каком году проходили Олимпийские игры в г. Москве?
2. В каком году будут проходить Олимпийские игры в г. Сочи?
3. Кто придумал Олимпийские игры?
4. Что символизируют пять Олимпийских колец?
5. После какого ритуала Олимпийские игры считаются открытыми?
6. Почему игры называют Олимпийскими?
7. Раз во сколько лет проводят Олимпийские игры?
8. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?
9. В какое время года проходят Олимпийские игры?
10. В какой стране будет проходить следующая Олимпиада?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5 а** | **5 б** | **6 а** | **6 б** | **7 а** | **7 б** | **8 а** | **8 б** | **9 в** | **9 б** | **9 а** | **10** |
| **Волейбол** | **9-30** | **9-50** | **10-10** | **10-30** | **10-50** | **11-10** |
| **Футбол** | **9-50** | **9-30** | **10-30** | **10-10** | **11-10** | **10-50** |
| **Гонка велосипедов** | **10-10** | **10-30** | **10-50** | **11-10** | **9-30** | **9-50** |
| **Канат** | **10-30** | **10-50** | **11-10** | **9-50** | **10-10** | **9-30** |
| **Охотники и зайцы** | **10-50** | **11-10** | **9-50** | **9-30** | **10-30** | **10-10** |
| **Полоса препятствий** | **11-10** | **10-10** | **9-30** | **10-50** | **9-50** | **10-30** |

***Маршрутный лист***

Таблица заработанных баллов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **5 а** | **5 б** |
| **Волейбол** |  |  |
| **Футбол** |  |  |
| **Гонка велосипедов** |  |  |
| **Канат** |  |  |
| **Охотники и зайцы** |  |  |
| **Полоса препятствий** |  |  |