***Программа Дня Здоровья***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название станций | 7-а (№1) | 7 б(№2) | 8 а(№3) | 8-б(№4) | 8-в(№5) |
| 1. | Викторина |  |  |  |  |  |
| 2. | Самый сильный |  |  |  |  |  |
| 3. | Отжимание |  |  |  |  |  |
| 4. | Давай попрыгаем |  |  |  |  |  |
| 5. | Штраф. Бросок |  |  |  |  |  |
| 6. | Футбольный |  |  |  |  |  |
| 7. | А ну-ка, попади |  |  |  |  |  |
| 8. | Перетягивание каната |  |  |  |  |  |
| 9 | Капитанский  |  |  |  |  |  |

***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*

***Силовые упражнения***

***Самый сильный (подтягивание)***

**Подтягивание на перекладине (мальчики)**

Участвуют 5 юношей. Участник с помощью судьи принимает положение: вис хватом сверху. Подтягивание выполняется непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельноостанавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. Видимое для судьи положение виса.**Не допускается:** сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, *раскачиваться туловищем*, отпускать хват раскрыв ладонь*, менять хват,* останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

***Силовые упражнения***

 ***Отжимание***

**Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание) (девочки)**

Участвует 5 девушек. Исходное положение: упор лёжа на гимнастическую скамейку. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью г/скамейки, разгибание до полного выпрямления рук, не нарушая прямой линии тела. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

 ***Викторина***

***Вопросы на спортивную тему***

*1.*Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр? (Греция)

*2.*Что символизируют пять переплетенных колец? (Объединение в олимпийское движение пяти континентов.)

*3.*Какие звания присваивают спортсмену пожизненно: чемпиона Европы, чемпиона мира, олимпийского чемпиона, чемпиона России? (Олимпийского чемпиона).

*4.*Олимпийский девиз? (Быстрее, выше, сильнее)

*5.*Продолжите логическую цепочку «хоккей- шайба, футбол- мяч, бадминтон- … (Волан)

*6.* Штрафной бросок в хоккее? (Буллит)

*7.*Почему атлетические соревнования греки назвали Олимпийскими играми? (по названию города Олимпии)

*8.*Где пройдут зимние Олимпийские игры в 2014 году? (г. Сочи )

 ***Давай попрыгаем***

В конкурсе участвует весь класс. Каждая команда становится в затылок друг за другом, выполняя прыжки в длину с места по очереди. Результат первого очерчивается мелом по пяткам, второй начинает прыгать от результата первого, третий от результата второго и.т.д.

Общий результат, сумма всех прыжков (метры и сантиметры).

 ***Баскетбольный***

В конкурсе участвуют 5 человек: 3 юношей и 2 девушек. Участники по очереди выполняют штрафной бросок в кольцо баскетбольным мячом. Каждый выполняет по 3 броска.

Количество попаданий баскетбольного мяча в кольцо равно количеству баллов.

 ***Футбольный***

В конкурсе участвует 5 участников. Участники по очереди выполняют набивание футбольного мяча различными способами. Каждому участнику дана одна попытка.

Результат участника - количество ударов, результат команды – сумма ударов всех участников команды.

***А ну-ка попади!***

В конкурсе участвует 10 участников: 5 юношей и 5 девушек. Участники по очереди выполняют по 3 броска теннисным мячом (большой теннис), с одинакового расстояния.

Результат участника - количество попаданий в баскетбольный мяч, результат команды – сумма попаданий всех участников команды.