***Программа «Веселые семейные старты» 30.10.18 г.***

***1 «Прыжок за прыжком»****(2 мяча)*

Первый участник, зажав мяч между ног, прыгает до кегли и оставляет там мяч. Возвращается бегом. Второй добегает до кегли, берет мяч, зажимает между ног и возвращается прыжками на место. Передает мяч следующему игроку.

***2 «Поменяй снаряд»****(2 скакалки, 2 обруча)*

По команде участник, бежит до кегли, вращая скакалку, у кегли оставляет ее, берет обруч и катит его назад.

***3 «Колесница»****(2 скакалки)*

Участники каждой команды встают по двое: первый - наездник, второй - лошадь. Наездник набрасывает на лошадь скакалку. По сигналу бегут до кегли и возвращаются к своей команде, передают скакалку следующей паре.

***4 «Догони и прокати»****(2 мяча)*

Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде первый бежит до кегли с мячом в руках, обегает кеглю, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий догоняет мяч и продолжает бег.

**5 Эстафета «Хоккей с мячом».**

У первого в руках гимнастическая палка на полу лежит баскетбольный мяч, по сигналу, игрок начинает катить мяч палкой огибает фишку, прикатывает мяч назад и передает эстафету следующему и т.д.

**6 «Бег с эстафетными палочками за буквой».**

Мы отправляемся в весёлое путешествие. Погода отличная, настроение боевое, мы готовы размяться перед дальней дорогой.  Пробуем свои командные силы в первой эстафете.

    Дети с эстафетными палочками по очереди бегут до финиша, пролезая по пути через два обруча, захватывают одну букву и возвращаются к команде, передают следующему игроку эстафетную палочку, а букву кладут обратной стороной. По окончанию эстафеты складывают слово «Волейбол». Кто первый сложил слово, тот победил.

**7 «Уборка урожая»**

На полу 3 коробочки. По сигналу «посадить» из ведёрка по два овоща, затем, обогнув стул, вернуться, передать ведро следующему. Второй игрок собирает овощи. Кто быстрее?

Заявка

На участие в соревнованиях «Веселые семейные старты»

В рамках проекта «Умный спорт»

от команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИ | класс | Допуск врача |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |

Допущено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_человек.

Врач\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

Представитель команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/