

## Положение

**Цели и задачи:** соревнования проводятся с целью

- массового вовлечения учащихся в регулярные занятия физ. культурой и спортом;
- выявления лучших спортсменов среди учащихся школы;
- воспитание командного духа.

**Место и сроки проведения:** соревнования проводятся в учреждении образования «Средняя школа д.Клейники им. Ю.В. Харитончика» 2.06

Начало соревнований в 14.00

**Руководство соревнованиями:** соревнования проводятся под руководством инструкторов физической культуры.

**Участники соревнований:** в соревнованиях принимают участие отряды лагеря.

**Программа соревнований:** Отряды соревнуются между собой.

**Определение победителей:** Победитель определяется по количеству набранных очков. Команды, набравшее равное количество очков, определяются по личной встрече.

### «Точно в цель»

Ведущий:

Здравствуйте, ребята! Давайте в нашей школе устроим соревнования по метанию. Перед началом спортсмены проводят разминку, а мы с вами проведем небольшую зарядку.

*Дети строятся в четыре колонны.*

*Выходят четверо детей и читают стихи:*

1- Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам,  
Что бы реже обращаться  
За советом к докторам.

2- Широко раскинул ветки

Возле дома старый клен  
Выгнул спину кот соседский,  
Физкультуру любит он.

3- Раз, два- шире шаг,  
Делай с нами так!  
Раз, дав- не зверей,  
С нами повторяй.

4- Не надо бояться, что будут смеяться  
Зарядку свою не бросай никогда.  
Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи,  
Ничто не дается легко, без труда.

О.Р.У. на месте.

И.п. – ноги вместе, руки на пояс.

1- наклоны головы вперед.

2- наклоны головы назад

3- наклоны головы вправо

4- влево

И.п.- Ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-4- круговое движ. Туловища вправо

5-8- влево

И.п.- ноги вместе, руки на пояс

1- присед, руки вперед.

2- И.п.

3- наклоны вниз до касания пальцами носков ног.

4- И.п.

И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- поворот на право, отвести прямую руку назад.

2- И.п.

3- наклоны назад

4- И.п.

То же в другую сторону

И.п. ноги в сторону, руки вниз.

1- выпад на правую ногу, руки на правое колено, левую в сторону прямая.

2-3-2 пружинистых приседания на правой.

4- И.п. то же, в другую сторону

И.п.- ноги шире плеч, руки согнуты в локтях перед собой, правой кистью обхв. левый локоть, левой правой локоть.

1-3-3 наклона вниз.

4-И.п.

И.п. ноги вместе, руки на поясе.

1- мах согнутой правой ногой в сторону.

2.И.п.

3-мах правой прямой ногой в сторону.

4-И.п.

То же другой ногой.

И.п. . ноги вместе, руки на поясе.

1-3 3 прыжка на месте с прямыми ногами.

4- прыжок согнув ноги с поворотом ног на право.

То же с поворотом в другую сторону.

Упр-е на дыхание

Ведущий:

Вот теперь все готовы к состязаниям, пора начинать!!!

*Дети строятся в две, три команды. На площадке соревнуются 2 команды. Площадке делится на 3 зоны. В средней зоне расположен большой мяч, в двух крайних зонах команды. У каждой команды по 10 мячей. Нужно броском или ударом по мячу попасть в большой мяч, сбив его на зону соперника. Игра длится 2 тайма по 7 минут.*

*За победу в игре команда получает 3 балла, за проигрыш 0 баллов, за ничью 1 балл.*

Ведущий:

Вот и подошло к концу наше мероприятие. До свидания, до новых встреч!