

## Положение

О проведении соревнования «Тяжело в учении легко в бою» посвященных к Дню защитников отечества, и 8 марта, среди 3-4 классов 5-6 классов

Участники 3-4 классы. 5-6 классы

Состав команды 12 человек 6 мальчиков 6 девочек

### Программа

1 Отжимание мальчики от пола, девочки от скамейки. ( количество раз) Зачет по 10 лучшим 5-5

2. Прыжки на скакалке за 30 сек. ( количество раз) Зачет по 10 лучшим 5-5

3. Встречная передача мяча в колоннах со сменой мест. Расстояние 3 метра

После каждой передачи участник перемещается в противоположную сторону

Фиксируется количество передач команды за 2 минуты

4. Встречная передача мяча в колоннах на точность (попадание в обруч) со сменой мест.

Расстояние 5 метра

После каждой передачи участник перемещается в противоположную сторону

Подсчитывается общее количество попаданий мяча в обруч команды за 2 минуты.

5. бросок мяча в кольцо, Построение в колонну, расстояние до корзины 2 метра

Считается количество попаданий команды за 2 минуты

6. Эстафета «Змейка с ведением мяча» учитывается время прохождения дистанции командой

7. Комбинированная эстафета. ходьба с выпадами перевод мяча под ногой, прыжки на одной мяч в руках, ведение мяча по прямой

Для 5-6 классов игра в баскетбол 4 четверти по 5 минут. Первую четверть играют девочки. вторую мальчики. третью девочки. четвертую мальчики.

### Подведение итогов

### Награждение