

Сценарий спортивного праздника

«Быстрее, выше и сильнее»

«Спортивный калейдоскоп» представляет собой несколько коротких спортивных и познавательных состязаний. Они развивают ловкость, а также меткость, находчивость, умение соотносить свои действия с действиями других.

Варианты организации:

- план подготовки разрабатывает отряд старших ребят, он же организует все мероприятия;
- спортивный калейдоскоп по очереди проводят все отряды, всякий раз меняя его содержание;
- в разработке калейдоскопа одновременно участвуют все отряды (звенья отряда готовят отдельные эстафеты, аттракционы, командные игры). Проводится калейдоскоп, таким образом, внутри каждого отряда по своей программе.

Для проведения калейдоскопа создается несколько игровых площадок, веранд, беседок. Учителя физкультуры (в лагере — спортивные инструкторы) готовят необходимое оборудование. Классы (отряды) формируют команды по 10-12 человек, выбирают капитана, оформляют учетный листок (например, в виде разноцветного круга, поделенного на столько секторов, сколько состязаний задумано организаторами). На обратной стороне указывается номер команды, класс (отряд), фамилии членов команды.

После этого команды участвуют в эстафетах, выполняют разные задания, в том числе творческие, отвечают на вопросы викторин и т. д.

Задания «Спортивного калейдоскопа» могут выполняться в произвольной последовательности. Важно, чтобы в отведенное время (1-1,5 часа) команда успела принять участие во всех состязаниях. Результаты судьи заносят в учетную карточку, которая сдается в диспетчерский пункт, где подводятся окончательные итоги.

Предлагаем свой набор заданий:

Руки - ноги - голова. Эстафета проводится в четыре этапа: «Тачка» (один идет на руках — другой держит его за ноги), «Страус» (бег вдвоем — голова одного находится под мышкой у другого), «Черепашка» (бег на четвереньках спиной к земле), «Трехножка» (правую ногу одного бегуна привязывают к левой ноге другого).

Электричка. У финишных флажков для каждой команды лежат по 10 городков-«вагонов». Первый участник, взяв городок, ставит его у линии дополнительных флажков «на попа». Остальные участники кладут свои «вагоны» вплотную, как бы составляя «электричку». Команда, первой выполнившая задание получает 10 баллов, второй — 9, третьей — 8 и т. д. Совершенная и неисправленная ошибка наказывается штрафом — минус 0,5 балла.

Летка-енька. Команды выстраиваются у своих стартовых флажков в колонну по одному и кладут руки на пояс впереди стоящего. В таком положении они танцуют под музыку, продвигаясь к финишу. Если команда доберется до него «разорванной», ей назначаются штрафные очки (в зависимости от количества разрывов).

Мяч — в центр. Каждая команда образует круг. По сигналу судьи капитаны, стоящие в центре, по очереди бросают мячи каждому игроку своих команд и тут же получают его обратно. Последний бросок капитану — финал. За пропуск игрока, за падение мяча на пол начисляются штрафные баллы.

Точный выстрел. На высоте 1,5 м от земли подвешиваются три мишени разного размера и формы, например, маленькая игрушка, резиновое кольцо и волейбольный мяч. Каждый участник команды теннисным мячом делает три броска по любой мишени. Попадание в большую мишень — 3 балла, в среднюю — 4, в маленькую — 5. Для учащихся 1-3 классов расстояние до мишени должно быть 2 м, для 4-5 классов — 3 м, для 6-8 — 4 м.

Вечный двигатель. От каждой команды приглашается по 1 человеку. С обручами в руках они образуют круг диаметром 8-10 м. (Играть следует на асфальте или твердом грунте.) По сигналу каждый начинает одной рукой вертеть свой обруч. Участник, обруч которого крутился дольше всех, приносит своей команде 5 баллов, (если играют пять команд), остальные — соответственно 4, 3, 2, 1 балл.

Спортивная угадка:

- не глядя вытягивая карточки с изображением различной спортивной обуви, назвать вид спорта, в котором она используется;
- определить виды спорта, изображенные картинками-пиктограммами;
- за 1-1,5 минуты найти десять отличий двух картинок на спортивный сюжет;
- по рисункам, изображающим элементы судейства в различных игровых ситуациях, определить вид спорта и значение жеста арбитра.

Рекомендуем также составить кроссворд «Выдающиеся спортсмены», провести викторину «Салют, олимпиада!», открыть портретную галерею «Гордость российского спорта» или «Спортивная слава Новосибирска» (ребята должны подписать фамилии и имена изображенных спортсменов, указать вид спорта, которым они занимаются).

Затейливые выдумщики. Сделать развернутую подпись к фотографии, рисунку, плакату на спортивную тему; сочинить спортивную частушку; за 3 минуты представить скульптурное изображение спортсмена (фигуриста, штангиста, баскетболиста и т. д.); на предложенную мелодию поставить пантомиму «Произвольный танец фигуристов».

За задание, выполненное в намеченное для этого время, команде начисляется 5 баллов. На тех, кто не уложился в отведенные минуты, накладывается штраф, за досрочный ответ и оригинальность добавляются поощрительные баллы.

Танцевально-игровая программа «СПРИНТ»

Программой целесообразно завершить спортивный день или провести ее как вечер отдыха.

Основные игровые атрибуты: лотерейный барабан с пронумерованными теннисными шариками, перечень игр и танцев, изготовленный в виде футбольного мяча.

Под веселую музыку ведущий вращает барабан, вытаскивает первый шарик. По его номеру и перечню определяют, с чего начнется вечер. В дальнейшем шарик из барабана вынимают победители конкурсов.

Мы приглашаем вас в спорткомплекс! Команды образуют круги (возможно, по эмблеме олимпийского пятицветия). Звучит быстрая ритмическая музыка. Время от времени ведущий объявляет виды спорта. Задача танцующих — как можно интереснее изобразить названный вид спорта в танце.

Кольцовка спортивных песен. Соревнование проходит между кругами (см. предыдущий конкурс). На то, чтобы команды подготовились к соревнованию — вспомнили слова и мелодии спортивных песен — дается три минуты. Затем каждый круг по очереди исполняет по одному куплету (петь разные куплеты одной и той же песни нельзя). Песни должны исполняться без перерыва, одна за одной. Если очередная команда сразу не запела, она выбывает из игры, а соревнование продолжает следующая.

Спортивный вальс. На расстоянии 2 м друг от друга устанавливают две стойки, на них, на высоте около 1,5 м, укрепляют горизонтальную рейку.

Первая пара, кружась в вальсе, проходит под рейкой, стараясь ее не уронить. Пара, сбившая рейку, из соревнований выбывает.

Когда под рейкой пройдут все пары, она опускается на 4-5 см, а ведущий объявляет второй тур вальса и т. д.

Побеждает пара, участвовавшая в наибольшем количестве туров.

Танцевальный марафон. В первом туре участвуют все желающие. Лучшие пары награждаются жетонами, получают право танцевать во втором туре. Победителям этого тура вручают, например, цветы и приглашают на третий тур. Абсолютные победители становятся лауреатами конкурса.

Аэробика. Звучит музыкальный фрагмент. Задание: придумать к нему комплекс упражнений ритмической гимнастики. Через 7-10 минут музыка повторяется, и каждая команда демонстрирует придуманные ею комплексы.

Четырехборье. Участвуют все желающие или только представители команд. Ведущий объявляет соревнования-поединки:

Прыжки в высоту. На стене, чуть выше головы (участники — девочки и мальчики — подбираются примерно одного роста) укрепляют лист бумаги. Соревнующиеся берут разноцветные мелки или карандаши. Задача: встать с мелком (карандашом) в руке спиной к стене и, подпрыгнув как можно выше, сделать пометку на листе ватмана. Побеждает тот, кто сумеет сделать самую высокую пометку.

Бег с препятствиями. На расстоянии 70-100 см друг от друга устанавливают кегли (8-10 штук). Участники с закрытыми глазами

поочередно должны преодолеть десятиметровое расстояние, не задевая кегли. Каждая сбита кегля — штрафное очко. Тренировочные забеги проводятся с открытыми глазами.

Метание диска. Из картона изготавливают диск диаметром 10 см. Побеждает тот, кому удалось метнуть его дальше всех.

Дриблинг. Мяч ведут, ударяя его об пол. Побеждает команда, игроки которой продемонстрируют «хороший дриблинг» — проведут мяч к финишу и обратно раньше своих соперников.

Спортлото: 4 из 16. Участникам раздают двойные карточки, на обеих половинках которых чертятся таблички на 16 клеток. В каждой клетке помечен номер и вид спорта. Ведущий предлагает зачеркнуть 4 номера из 16.

Первую половину карточки играющие опускают в ящик «Спортлото», вторую — оставляют у себя. После одного-двух конкурсов производится розыгрыш призов. Для этого 16 кубиков ставятся так, чтобы грани, на которых записаны номера, были внизу. Ведущий шариком или мячом выбивает четыре кубика, их номера и считаются выигрышными.

Спортивный аукцион. Ведущий «вооружается» аукционным молотком и объявляет тему, например: «Виды спорта», «Кинофильмы о спорте», «Спортивные атрибуты» и т. п. Тот, кто скажет по теме последнее слово (назовет последним вид спорта и т. д.), становится победителем и получает приз.

Приз стойкому и выносливому. Его обладателем становится участник, дольше всех выполнявший упражнения с мячом (подбрасывание вверх, удары о стену, дриблинг), с гантелями, с обручем.