Сценарий спортивного мероприятия в летнем лагере

Сценарий спортивного мероприятия подойдет для разных возрастов.

Цель участников спортивного мероприятия выиграть и найти клад спрятанный на территории лагеря (легенду о кладе можно придумать в зависимости от того, что представляет из себя клад).

В начале команды придумывают себе названия и выбирают капитанов ( 1 минута).

I. Клад найдут только самые быстрые – эстафеты (за каждый этап 1, 2 или 3 балла (0 если команда не справилась совсем))

1. Эстафета с скакалкой – допрыгать до контрольного пункта и вернуться обратно, побеждает команда участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

2. Эстафета с скакалкой – взять скакалку в одну руку и перепрыгивая через скакалку добежать до контрольного пункта, побеждает команда участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

3. Эстафета с мячом – довести мяч до контрольного пункта и вернуться, побеждает команда, участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

4. Эстафета с тремя мячами (чебурашка) – 1 мяч зажат коленями, остальные два в руках – нужно добежать до контрольного пункта и вернуться с 3 мячами в руках.

5. Эстафета с мячом – довести ногами вокруг кеглей мяч до контрольного пункта и вернуться с мячом бегом, побеждает команда, участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

6. Эстафета с мячом в парах – зажать мяч между головами и добежать до контрольной точки, вернуться с мячом, зажатым между головами.

7. Эстафета с обручем – перепрыгивая через обруч добраться до контрольного пункта, вернуться бегом, с обручем в руках, побеждает команда участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

8. Эстафета с обручем и мячом – один участник команды (капитан) становится на контрольной линии с обручем, члены команды по очереди ведут мяч до контрольного пункта и оттуда бросают, стараясь попасть в обруч (баскетбол) – обручем можно ловить мячи, побеждает команда забросившая больше всех мячей.

9. Эстафета с обручем и кеглями – катить обруч вокруг кеглей, стараясь не сбивать, до контрольного пункта, вернуться обратно бегом с обручем в руке.

10. Эстафета с кеглями (собрать все кегли) - на контрольном пункте находятся кегли ( можно наклеить рисунки вещей необходимых при поиске клада и вещей бесполезных – выбери необходимое (на скорость и сообразительность, “неправильные” кегли можно и отбрасывать, чтобы другие участники затрачивали меньше времени на выбор)) участники добегают, берут 1 кеглю и возвращаются, побеждает команда собравшая все кегли.

II. Поиск карты. Участники команд должны на территории лагеря ( каждый в своем квадрате) найти кусочки карты (подсказки) спрятанные в различных предметах (команды должны четко инструктироваться – где искать и что искать), собрав вместе эти кусочки можно прочесть подсказку (загадку) и определить, где же находится клад. На этом этапе команды получают 3, 2 и 1 балл.

III. Поиск клада. По карте (по подсказке) участники команд ведут поиск клада – побеждает команда нашедшая клад. По сумме баллов во всех состязаниях жюри определяет команды занявшие 1, 2, 3 места в спортивном состязании.

Тропа "Олимпийский путь доверия"

Правила:

1. Отряд – это олимпийская команда. Капитан держит в руках маршрутный лист. Он (капитан) ведет свою команду по станциям. Будьте внимательны! Необходимо пройти все станции!

2. За точное выполнение заданий на станциях вы получаете «солнышко» и роспись станционного смотрителя в маршрутном листе, говорящую о прохождении командой данной станции.

3. В «Олимпийском пути доверия» участвуют все. Только совместными усилиями вы достигнете цели.

4. И самое главное – на «Олимпийском пути доверия» вы все время держитесь за руки, переходя от одной станции к другой.

Станции:

• «Пришел. Увидел. Победил!» Изобразить командой оригинальный символ Олимпийских игр и объяснить, что это.

• «Олимпийское дерево» Охватить как можно больше деревьев руками (разрешается использовать одежду).

• «Отдых юного олимпийца» Всем встать на ступеньки (изобразив хор) спеть любую песню о спорте.

• «Олимпийское чувство локтя» Встать в круг, взяться за руки и, не размыкая рук, всем повернуться спиной к центру круга.

• «Меньше – лучше» Постараться сделать(без подручных средств) так, чтобы на земле стояло как можно меньше ног.

• «Обруч Олимпиады» Держась за руки, всем отрядом – командой пролезть через обруч, чтобы он не упал.

• «Осторожность – путь к победе» Передавать мяч, без помощи рук, используя шею, не уронив на землю.

• «А ну-ка, вместе» Всем, держась за руки, одновременно перепрыгнуть через скакалку

• «Олимпийские пожелания» Встать в круг очень плотно друг к другу и, передавая игрушку по кругу, продолжить фразу: «Я хочу пожелать нам как отряду» .

Веселые старты

Организация Веселых стартов Программа должна начинаться с игр, способствующих организации внимания, психологическому настрою на выполнение участниками более трудных заданий. Сюда входят игры на внимание, игры с участием всех ребят. Далее содержание соревнований осложняется. Заканчиваются«Веселые старты»комбинированной эстафетой, где ребята выполняют различные задания. Придайте некую торжественность открытию и закрытию «стартов». За критерий оценки мест отдельных состязаний при проведении итогов«стартов»можно принять следующую шкалу: за 1-е место дается 10 очков, за 2-е—8 очков, за 3-е—6 очков и т. д. За каждую ошибку, допущенную командами (игроками) в играх, конкурсах, высчитывается по одному очку. Характеристика. Это увлекательное полуспортивное, полуигровое мероприятие, где ребята могут выплеснуть двигательную и эмоциональную энергию, проявить находчивость и изобретательность. Цели и задачи. Кроме развития физических способностей, целью этого мероприятия является утверждение ребенком собственного статуса в ходе соревнования. Ребенок принимает себя таким, какой он есть со своими успехами и неудачами. Однако, во время мероприятия может обнаружиться позиция неприятия ребенком себя и себя в глазах группы. Эта ситуация не должна включать в себя только диагностику. Для организаторов важно обеспечить ребенку возможность и в случае победы команды, и в случае ее поражения суметь сказать: "Мы победили" или "Мы проиграли", тем самым утвердив себя на фоне группы, обретя психологическое чувство "МЫ". Среди задач "стартов" можно отметить инициирование соревновательной активности, двигательное, эмоциональное и волевое раскрепощение ребенка. Приготовьте заранее награды и проигравшим, и победителям. Ведь ГЛАВНОЕ — НЕ ПОБЕДА, А УЧАСТИЕ. Место проведения. Действие происходит на спортивной площадке. Временные рамки. 1 — 1,5 ч. Проведение: Главное без чего нельзя обойтись на "Веселых стартах" - это веселые задания.

1. «Гладкий бег» По сигналу, первый участник команды бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до линии, за которой в колонну по одному выстроилась команда, хлопает по ладони руки следующего участника — передает эстафету. Победителем, естественно, является команда, последний из игроков которой первым достигнет финишной черты.

2. «Сиамские близнецы» Как известно, сиамскими называют близнецов, сросшихся между собой. Такими близнецами в командах - участницах будет каждая пара. А срастаться им придется спинами. Для этого необходимо встать друг к другу спиной и крепко сцепиться переплетением рук на уровне локтя. Бежать в таком положении возможно только боком. А значит, первая пара готовиться на линии старта, заняв положение "боком по фронту". По команде, боком стартует и боком возвращается, передавая эстафету следующим сросшимся близнецам. Одним из условий успешного выполнения задания является плотно прижатая спина. Побеждает наиболее согласованная и быстрая команда.

З. «Бег со скакалкой» Эта эстафета проста. Первые участники команд, преодолевая расстояние от линии старта до флажка, прыгают через скакалку и обратно. Затем, они передают скакалку следующим и так далее до победы... Более сложный вариант - бег с прыжками через обруч, используемый вместо скакалки.

4. «Прыжки и бег с мячом» Участники встают на лини старта, образовав пары, и держатся за руки. В свободной руке у каждого из участников первой пары мяч (волейбольный, футбольный, баскетбольный, но не теннисный). Задача - допрыгать вместе до финиша, не расцепляя рук и не уронив мяча. При этом мяч нельзя прижимать к телу. Добравшись до флажка, обратный путь игроки проделывают бегом, по-прежнему держась за руки. Добежав до своей команды, ребята передают мячи следующей паре. Последняя пара участников, первыми заканчивая прыжки и бег, приносит победу своей команде.

5. «Прыжки с мячом» Для эстафеты потребуется мяч (футбольный, волейбольный или баскетбольный). Задача участника, зажав мяч между ногами, допрыгать с ним до поворотной отметки и обратно, как можно быстрее. Удержать мяч - довольно трудная задача!

6. «Полоса препятствий» Это задание потребует три кегли, ведро и футбольный мяч. Каждый участник должен прокатить (толкая ногами) мяч зигзагом между кеглями, выстроенными в линию перпендикулярно линии старта. Проведя мяч к ведру, участнику необходимо, не прибегая к помощи рук, забросить мяч в ведро. Попыток на это ему дается сколько угодно. После того, как мяч все же оказался в ведре, участник вынимает его руками и быстро бежит к следующему игроку.

7. «Поезд» Капитан команды в этой эстафете будет "локомотивом", остальные участники - "вагонами". После сигнала капитан бежит вперед до флажка и обратно к линии старта. Когда он возвращается к команде (будем считать, что в этот момент "локомотив" прибывает на "станцию"), к нему прикрепляют "вагон". Второй игрок крепко берется за пояс капитана, и путь до флажка и обратно они проделывают вдвоем. На следующей "станции" ко второму "вагону" "прицепляют" третий и т.д. Побеждает команда, действовавшая согласованней и быстрее.

8. «Прыжки в длину» Эстафета проходит так: первый участник встает на линию старта, и прыгает с места в длину. Его задача - с момента приземления не двигаться с места, до тех пор, пока не будет проведена черта, фиксирующая "место посадки". Проводить черту необходимо по носкам обуви прыгающего. Следующий участник ставит ноги перед чертой, не "заступая". И прыгает в длину. В сумме вся команда совершает один коллективный прыжок в длину. Задача - прыгать аккуратно и не падать при посадке. В противном случае, результат прыжка - аннулируется. Самый длинный командный прыжок - победный.

9. «Перетягивание каната» Это заключительное задание - шуточное. Будем перетягивать канат, пропустив его между ногами, и стоя спиной друг к другу.