

Спартакиада

Реквизит: 2 ведра, 2 пары калош, 2 мешка, кегли, 2 шарфа, 2 гимнастических палки, 2 газеты, 2 каната, шишки.

Игроки делятся на две команды.

Ведущий. Добрый вечер, дорогие спортсмены! Я поздравляю вас с открытием Четвертых летних Олимпийских игр на «Ревуне». Сегодня вы будете соревноваться в самых различных видах спорта. А оценивать вас будет жюри в составе... **(Представление жюри.)** Итак, начинаем спартакиаду.

Эстафета «Прыжки в длину»

В этой эстафете не будет разбега, а «заступать» будет категорически нельзя. Эстафета проходит так: первый участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. После приземления он не должен двигаться с места, пока не проведут черту, которая зафиксирует «место посадки». Проводить черту надо по носкам обуви прыгающего. Следующий участник ставит ноги прямо перед чертой, не заступая за нее, и тоже совершает прыжок в длину. Таким образом вся команда совершает один коллективный прыжок в длину. Прыгать надо аккуратно и не падать при посадке – иначе аннулируется результат прыжка. Самый длинный командный прыжок является победным.

Эстафета «Спортивная ходьба»

В нашей эстафете процесс ходьбы будет таким: участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут передвигаться вперед на длину подошвы их обуви. Дистанция – 10 метров. Чья команда быстрее.

Эстафета «Стрельба»

Мишенью будет обычное ведро, в которое игроки станут метать шишки. Ведро-мишень нужно установить на расстоянии 5 метров от финишной черты, а шишки уложить на финишной черте (их число должно равняться количеству участников команды). Первый игрок по сигналу начинает движение от старта к финишу; достигнув финишной черты, он берет шишку и бросает ее, стремясь попасть в ведро. За каждое попадание – одно дополнительное очко команде. Попал или не попал первый «стрелок», он не задерживается возле финиша, а бежит к своей команде, чтобы передать эстафету следующему участнику. Так все по очереди совершают «стрельбу»: чья команда быстрее и точнее.

Эстафета «Бег на коньках»

Коньки можно заменить большими калошами. Они сваливаются с ног, в них нельзя бегать, как обычно, и поневоле приходится «скользить», то есть бежать, шаркая калошами по земле. Каждый участник эстафеты запрыгивает в калоши и преодолевает расстояние до поворотного флажка и обратно. Чья команда окажется самой быстрой и ловкой в этих коньково-калошных забегах?

Эстафета «Бобслей»

Санки у нас будут не железные, не деревянные, не пластиковые, а мягкие – обыкновенный крепкий мешок. Командам придется разделиться на тройки. Два игрока берут мешок за углы, чтобы при этом большая его часть лежала на земле, а третий садится на мешок. Чтобы ему не свалиться с «саней», он должен крепко держаться за мешковину. На линии эстафеты устанавливаются несколько кеглей, ведь трасса у саночников имеет много крутых виражей. По сигналу ведущего два игрока устремляются вперед, волоча за собой «бобслеиста»; им предстоит втроем пройти между кеглями, добраться до поворотного



флажка и таким же способом вернуться обратно, а затем передать мешок очередной тройке. Если «санки» перевернутся и сидящий свалится с них, что часто случается в этом виде спорта, придется задержаться для ремонта и «восстановления спортивной формы». Поэтому, чтобы победить, нужны и сила, и ловкость. Чья команда быстрее доберется до финиша?

Эстафета «Гребля на байдарках»

В этой эстафете каждая команда будет экипажем байдарки. Команда встает спиной к линии старта. Каждый игрок – «гребец» имеет в руках «весло» – гимнастическую палку; держа это «весло» широко в обеих руках, он перекидывает его через голову впереди стоящего «гребца» и упирает свое весло в его живот; так делает вся команда. (Если у вас нет такого количества гимнастических палок, можно предложить участникам взяться за пояс впереди стоящего.) Последний игрок в колонне стоит в отличие от всех лицом к линии старта: он – «рулевой на корме», он держится руками за палку предпоследнего участника. По сигналу ведущего «байдарка» начинает двигаться; «рулевой», который видит трассу, командует: «правее», «левее», «поворот». Байдарка должна дойти до финиша, обогнуть поворотный флажок и вернуться к старту. Можно на пути «байдарки» поставить несколько кеглей, которые придется огибать, – это усложнит эстафету. «Байдарка», первая пришедшая к финишу, – победитель.

Эстафета «Гребля на каноэ»

Если вы хотите освоить греблю на каноэ, нужно сделать так: встать на линию старта на одно колено, сбоку от колена вертикально с упором опустить на «воду» гимнастическую палку – «весло». Старт. Первый участник этой эстафеты двигается вперед: шаг на левую ступню, шаг на правое колено, при этом через шаг надо отталкиваться от земли палкой. Чтобы не поранить колено, нужно воспользоваться специальными наколенниками. Каждый «гребец» должен доплыть до финиша и обратно, а затем передать «весло» как эстафету следующему участнику.

Эстафета «Фигурное катание»

В нашей эстафете всем участникам придется разбиться на пары, так как катание у нас будет парным. Каждой паре придется взяться за руки, примерно так же, как это делают фигуристы, в правой руке «партнера» – правая рука «партнерши», а в левой – левая, руки при этом перекрещиваются. «Спортивная пара» встает на линию старта, и оба «фигуриста» поднимают левую ногу. По сигналу они начинают движение вперед, то есть скачут на одной ноге, держась за руки. Конечно, это не очень напоминает плавное скольжение, но чтобы его выполнить, нужно не меньше ловкости и упорства.

Эстафета «Велогонки»

Велосипед у нас заменит обычная гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам – они велосипедисты. Каждому велодуэту, удерживая ногами палку, предстоит «проехать» до поворотной отметки и обратно, передать эстафету следующей паре. Побеждают, как всегда в велоспорте, самые быстрые.

Эстафета «Толкание ядра»

Для ядра возьмем газету и скомкаем ее, чтобы получился плотный небольшой ком. Теперь надо вспомнить, как по настоящему толкают ядро спортсмены: толкатель берет ядро в одну руку и плотно прижимает к плечу, группируется, а затем резко распрямляется так, чтобы все усилие тела было направлено в данный момент на ядро, которое надо как бы вытолкнуть. Первый игрок должен встать на линии старта и, не сходя с места, толкнуть газетное ядро. Второй участник должен подойти к месту, где приземлилось ядро, и встать так, чтобы пальцы ноги коснулись упавшего ядра, – это его исходная позиция, с нее он будет толкать ядро дальше. Таким образом поступают и следующие участники. В итоге всей эстафеты определяется суммарная дальность полета ядра.



«Перетягивание на канатах»

Канат участники команд будут перетягивать, пропустив его между ногами и стоя спиной друг к другу (точнее, даже не спиной, а другим местом).

Награждение победителей.

