Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Говоренковская основная общеобразовательная школа»

Спортивно-развлекательная игра

«Тропою приключений»

Подготовил

Курачинов А.А.,

учитель физической культуры

Говоренки

2013

Цели и задачи.

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Формирование потребности в рациональном досуге, цивилизованном отдыхе.
3. Развитие у учащихся скоростных и силовых качеств.
4. Привитие интереса к занятиям физической культурой, популяризация спорта.
5. Развитие чувства уважения к национальным традициям и обычаям русского народа.
6. Воспитание чувства товарищества и ответственности каждого члена команды за результат.

Инвентарь:

Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, гимнастические палки, бадминтонные ракетки, шарики для настольного тенниса, мешочки с песком, рюкзаки, повязки на глаза, гимнастические маты, обручи, веревки, магнитофон, аудиозаписи.

Добрый день, дорогие друзья, любители физической культуры и спорта! Добрый день, дорогие участники! Здравствуйте, дорогие гости! Добро пожаловать на спортивно-развлекательную игру «Тропою приключений».

Мы собрались в то время, когда весь православный мир отмечает «праздников праздник и торжество торжеств» - святую Пасху. Раньше на Руси всю неделю от Пасхи до Красной горки продолжалось безудержное гулянье. После долгого поста народ веселился, отдыхал, повсюду устраивались качели, балаганы, катания на лошадях, кулачные бои; молодые люди состязались в силе, ловкости и быстроте. Давайте и мы сегодня вспомним наши традиции и отметим наступление весны спортивным праздником. Мне хочется, чтобы все вы сегодня еще раз убедились, что без всяких «допингов» в виде алкоголя и наркотиков можно весело и интересно провести свободное время и получить массу удовольствия, заряд бодрости и положительной энергии.

Итак, кто не боится соревноваться, кто любит веселье и приключения, в путь! Вперед тропою приключений!

В игре принимают участие две команды … ( представление команд и капитанов).

Судить состязания будут справедливые судьи … (представление жюри).

Мы начинаем. Прежде чем отправиться в путешествие, тем более по тропе приключений, надо подготовиться: собрать рюкзаки. Вот этим-то сейчас и предстоит заняться командам.

1 конкурс – укладка рюкзака.

(каждый участник команды по очереди бежит с рюкзаком к столу, кладет в него один предмет и возвращается к команде, передавая эстафету). Оценивается скорость выполнения и правильность укладки предметов.

Рюкзаки собраны, можно отправляться в дорогу, но сначала давайте проверим, насколько вы внимательны в пути и знаете ли вы правила дорожного движения. В этом конкурсе участвуют по 2 самых юных участника команд.

2 конкурс – светофор.

Выполняйте действия по сигналу светофора:

зеленый свет – маршируете на месте;

желтый цвет – перестаете маршировать и дружно хлопаете в ладоши;

красный цвет – замрите!

Оценивается четкость реакции на цветовой сигнал «светофора» и правильность выполнения маршировки.

(аудиозапись песни «Вместе весело шагать…»).

Мы убедились, что внимательны, правила дорожного движения повторили, можно смело вступать на туристскую тропу.

3 конкурс – туристская тропа.

(надеть на плечи рюкзак, пробежать по «тропе», бегом преодолеть «мост» (гимнастическая скамейка), перепрыгнуть через «яму», бегом вернуться к команде и передать рюкзак следующему участнику команды. Если турист потерял равновесие на «мосту», то возвращается к его началу и повторяет попытку. Рюкзак помогает надевать вся команда. Нельзя начинать движение, если рюкзак не надет).

Мост через речку вам удалось успешно преодолеть, но теперь вы вплотную приблизились к болоту.

4 конкурс – переправа через болото.

(участники по очереди переправляются прыжками по «кочкам»; «кочки» - обручи).

Наконец-то мы стоим на твердой почве, самая трудная часть пути позади, можно сделать привал, отдохнуть и подкрепиться. Пора бы развести костер, да вот беда – спички намокли. Попросим угольков из костра у соседей-туристов.

5 конкурс – переноска угольков.

Для участия в нем потребуются по одному участнику от каждой команды, самые ловкие, спокойные и аккуратные.

(на бадминтонной ракетке перенести одновременно три оранжевых шарика для настольного тенниса).

Пока горит костер и варится каша, можно немножко отдохнуть и поиграть, а заодно и проверить, насколько вы быстрые и ловкие.

6 конкурс – поймай мяч.

(стоя в 2-3 метрах от стены, бросить мяч двумя руками об стену, быстро повернуться на 3600 и поймать мяч. Участвуют все члены команды.)

А теперь посмотрим, какие вы меткие и точные.

7 конкурс – точный бросок.

(бросить мешочек с песком в обруч – все участники по одной попытке).

Молодцы! Хотелось бы проверить вашу силу и волю к победе.

8 конкурс – достань кегли.

Участвуют две пары: самые старшие и самые младшие участники команд.

(Два участника из разных команд, держась за гимнастическую палку, тянут в разные стороны, пытаясь достать кегли, расположенные за ними на расстоянии одного метра).

Здесь, на привале, можно проверить знание туристской техники и, в частности, умение вязать узлы.

9 конкурс – вязание узлов.

(по одному участнику от каждой команды вяжут по 5 узлов)

А мы пока проведем 10 конкурс - конкурс длинноногих.

(по два участника от каждой команды (мальчик и девочка) выполняют тройной прыжок).

Отдохнули, подкрепились, снова пора в дорогу. А дело к вечеру, уже стемнело. На нашем пути пропасть, трудно будет ее преодолеть в темноте, да еще по «канату».

11 конкурс – канатоходцы.

(по узкой стороне гимнастической скамейки пройти с завязанными глазами, проходят все участники; прошел – очко, сорвался - 0).

Вот и пропасть позади, но нашу тропу завалило камнями. Надо этот завал разобрать.

12 конкурс – разбор камнепада.

(двумя гимнастическими палками перенести баскетбольный мяч).

Дорога свободна. Все устали, хочется поскорее домой. Я предлагаю продолжить наше путешествие на конях.

13 конкурс – по коням.

(эстафетный бег с мячом в коленях).

Наконец-то мы дома. Оказывается, как хорошо, что есть родимый дом, а в нем тебя ждут твои любимые и близкие люди.

Наши приключения подошли к концу. Отдыхайте и готовьтесь к новым маршрутам.

Подведение итогов состязаний. Вручение призов.

Вот и закончилась наша игра-соревнование. Кто-то победил, кому-то сегодня повезло меньше. Но все мы остались в выигрыше, потому что каждый прошел испытание на прочность, поверил в силу дружбы, хорошо и весело провел время и получил заряд бодрости и хорошего настроения. Спасибо всем! До новых встреч!