Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №22 г.Березники Пермского края

Спортивный квест «Мы – команда!»

для обучающихся 10-12 лет



Автор-составитель: Талайко Наталья Вадимировна,

учитель физической культуры

 первой квалификационной категории

МАОУ СОШ №22

Березники-2018

Аннотация: данный квест был проведен в рамках летней пришкольной площадки для одного отряда (18 человек). Предполагаем, что можно провести его для команд классов во внеурочное время, в лагере.

Цель: создание условий для повышения физической активности детей, способствующих развитию навыков работы в команде

Задачи:

- развивать физические и психические качества у обучающихся;

- способствовать сплочению членов команды при прохождении этапов;

- формировать у обучающихся коммуникативные навыки

Место поведения: спортивный зал школы

Продолжительность мероприятия:1,5 часа

**1 Подготовительный этап**

Проходит в классе

Просмотр видеоролика: «Работа в команде, мотивационный мультфильм»

Обсуждение ролика: о чем мультфильм? В чем сила команды? Кто нужен команде?

Делимся на команды игрой «Объединитесь по…» (дети двигаются по кабинету указанным способом (прыжками, «самолетиками» и т.п.). По сигналу учителя: «Объединитесь по ТРИ», дети берутся за руки в тройках. Так играется несколько раз, при этом последняя называемая цифра – количество детей в команде).

Дети придумывают название команды, громко его произносят и кричат: «Мы – команда!»

Переход в спортзал.

**2. Основной этап**

За каждый этап команды получают буквы из слова «КОМАНДА», которое соберут в конце мероприятия.

Необходимое оборудование и инвентарь: конусы, гимнастические скамейки, фитболы, футляры от киндер-сюрпризов, теннисная ракетка и шарик, б/б мяч, в/б мяч, ф/б мяч, скакалка, платформа для отжиманий, доска для пресса, большая скакалка, конь гимнастический, маты, обручи, мешочки с песком для метания, барьеры и полотно для «тоннеля», мяч в сетке для подвешивания, карточки с видами спорта, листочки с загадками, клей-карандаш, заготовки пословиц,

1 этап «Командная разминка» - выполнить упражнения, не расцепив рук (оценивается количество расцеплений и затраченное время):

1 – пролезть поочередно в обруч;

2- взявшись правой рукой за левую руку впереди идущего, левую руку протянуть между ног назад, следующему члену команды. Пройти дистанцию 20 м;

3- 10 прыжков в полном приседе;

4- пройти по скамейке;

5- 10 прыжков вперед, стоя в колонну, положив руки на плечи, прыжки - ноги врозь-вместе.

2 этап «Спортивная загадка»

Первый человек прыгает до «загадочного места» (скопление пластиковых футляров от «киндер-сюрпризов»), берет один футляр, приносит в команду. Отгадав загадку, прыгает следующий. Учитывается время прохождения всей командой.

Загадки (составители – обучающиеся 4-х классов):

Черная, а не уголь, круглая, а не медаль (шайба)

Круг за кругом,

друг за другом.

Четыре бегуна бегут,

на финише – медали ждут. (эстафета)

Между нами только сетка,

А в руках волан с ракеткой (бадминтон)

Круглый а не колобок.

С ним играют круглый год (мяч)

Мы два брата-близнеца.

Надевают нас тогда,

Когда под музыку на лёд

Фигурист танцевать идёт (коньки)

Черно-белый мяч пинают и в ворота забивают (футбол)

3 этап «Десятка»

Каждый из членов команды выбирает вид активности для выполнения. Команда располагается в шеренгу. Каждый участник со своим инвентарем. По сигналу первый выполняет свое упражнение 10 раз. После того, как первый закончил выполнение упражнения, начинает второй (делает свое упражнение 10 раз) и так далее. Фиксируется время по 10 движению последнего члена команды.

Активности:

- отбивать шарик ракеткой для настольного тенниса;

- вращение баскетбольного мяча вокруг туловища;

- отбивать коленом согнутой ноги футбольный мяч;

- прыжки на скакалке;

- отжимания;

- упражнение для пресса;

- подбрасывание с хлопком и ловля волейбольного мяча;

- «берпи»;

- ведение мячом для большого тенниса;

- приседания и т.п.

(задания можно подбирать в зависимости от имеющегося инвентаря и

творчества).

4 этап «Пойми меня!»

Ребята разных команд по очереди вытаскивают картинку с видом спорта и думают, как показать без слов. По сигналу ведущий игрок начинает показывать, а команда угадывает (остальные команды не подсказывают). Засекается время от начала показа до слова-отгадки. Каждая команда показывает по три вида спорта.

Бокс, плавание, фигурное катание, спортивная гимнастика, волейбол, футбол, баскетбол, хоккей, фехтование.

(предлагаемые виды спорта – на усмотрение проводящего).

5 этап «Полоса препятствий»

Команда проходит полосу препятствий. Секундомер выключается при соединении всей команды в обруче.

Полоса препятствий:

 «Каракатица» 5 м – пробегание под вращающейся скакалкой – перелезание через препятствие – «10 Кочек» - метание в цель – тоннель – бег «змейкой» - прыжок до подвешенного мяча – бег до обруча.

6 этап «Начало и конец»

Командам предложены начала пословиц и отдельно – окончание. Задача – соединить конец и начало.

Пословицы:

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

 Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

 И смекалка нужна, и закалка важна.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом – богат и делом.

 Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

7 этап «Трансформер»

Командам дается задание: пройти от линии старта до финиша выполнив условие: по земле должны идти 4 ноги и 4 руки.

Выбрать способ расстановки членов команды определяет сама команда. Количество попыток – не ограничено.

Пока секретарь оформляет результаты, проводящий читает стих и подводит итоги:

Команда – это значит вместе,
Команда – все за одного.
Здесь всё по совести и чести,
Здесь не обидят никого.
Команда нас объединяет -
Не испугаемся преград,
Здесь каждый свое дело знает,
Работает на результат.
А если возникают споры,
Они решаются тотчас,
И никакие разговоры
Не отвлекут от дела нас.
В своей команде нам уютно
Мы оказались в ней не вдруг,
Когда кому-то станет трудно,
Свое плечо подставит друг.

Награждение команд.

**Использованные источники информации**

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=IIVLSEoJyBU>

<https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/%C2%ABorganizatciya_gruppovoj_raboti__s_mladshimi_shkolnik_163124.html>

<http://www.sportykid.ru/poslovitsy_i_pogovorki.html>

Фотоотчет

о проведенном мероприятии «Спортивный квест «МЫ – КОМАНДА!»

 

Этап формирования команды. Этап «Спортивная загадка»



Этап «Командная разминка Этап «Десятка»

 

Этап «Начало и конец» Этап «Полоса препятствий»