

Веб-квест по физической культуре

Тема: «Волейбол»

Актуальность. Требования Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения основной образовательной программы обуславливают поиск новых средств, методов технологий с помощью которых достигаются предметные результаты и формируются универсальные учебные действия. Квест – это новая технология обучения. Суть этой технологии в том, что она построена на коммуникационном взаимодействии всех членов команды в процессе решения аналитических, тактических и двигательных задач. В зависимости от темы и задач урока, квест может быть проведен не только в спортивном зале, но и на пришкольной территории, парке, спортивной площадке. Такой подход к организации уроков физической культуры способствует повышению мотивации обучающихся, улучшению предметных результатов, формированию развивающих познавательные, регулятивные и коммуникативные навыки. Технология «Квест» очень популярна во всем мире среди детей и взрослых. Она расширяет кругозор и позволяет активно применить на практике свои знания и умения.

Квест (английское «quest» – поиск) – это разновидность игр, в которых обучающиеся проходят по запланированному сюжету.

Тема квеста: «Волейбол». Каждой команде необходимо решить ребус, отгадав вид спорта, выполнить задание, выбрать упражнения, применяемые в этом виде спорта, нарисовать эмблему вида спорта.

Сценарий квеста. Обучающиеся делятся на три команды. Каждая команда получает маршрутный лист, в котором прописан алгоритм действий, рабочий лист 1 с ребусом и рабочий лист 2 с заданием, рабочий лист 3 со схемами упражнений, из которых нужно выбрать и выполнить 2 упражнения относящихся к выбранному виду спорта. Нарисовать эмблему вида спорта. Обсудить, какие двигательные действия характерны для каждого вида спорта.

Маршрутный лист

Станция 1. Решите ребус. Определите вид спорта.

Станция 2. Назовите фамилию известного спортсмена на фотографии. Что вы о нем знаете?

Станция 3. Выберите упражнения для выбранного вида спорта.

Станция 4. Нарисуйте эмблему вида спорта.

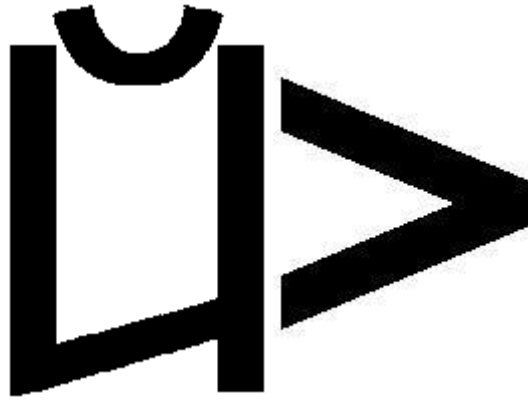
Станция 5. Каждой команде охарактеризовать, какие двигательные действия характерны для выбранного вида спорта.

Рабочий лист 1

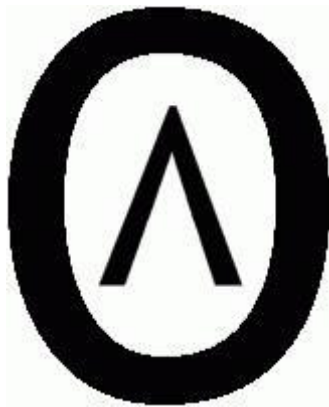
РЕШИТЕ РЕБУС



Рабочий лист 1



Рабочий лист 1



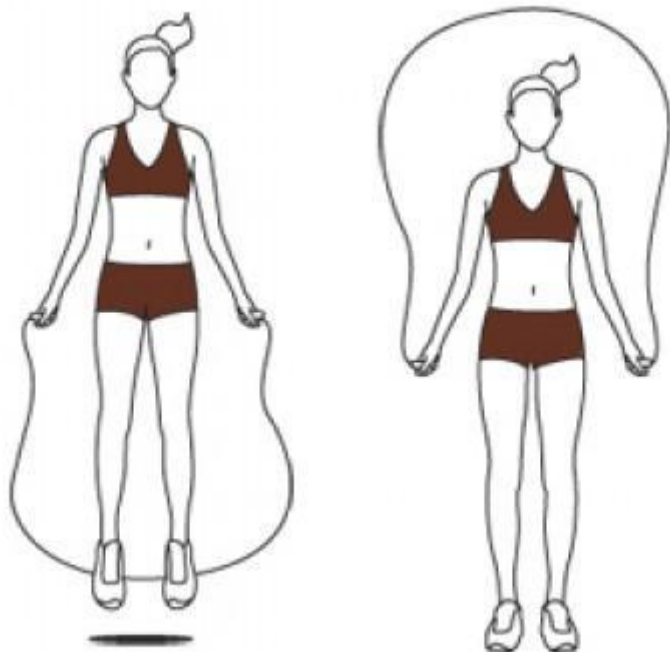
Рабочий лист 2

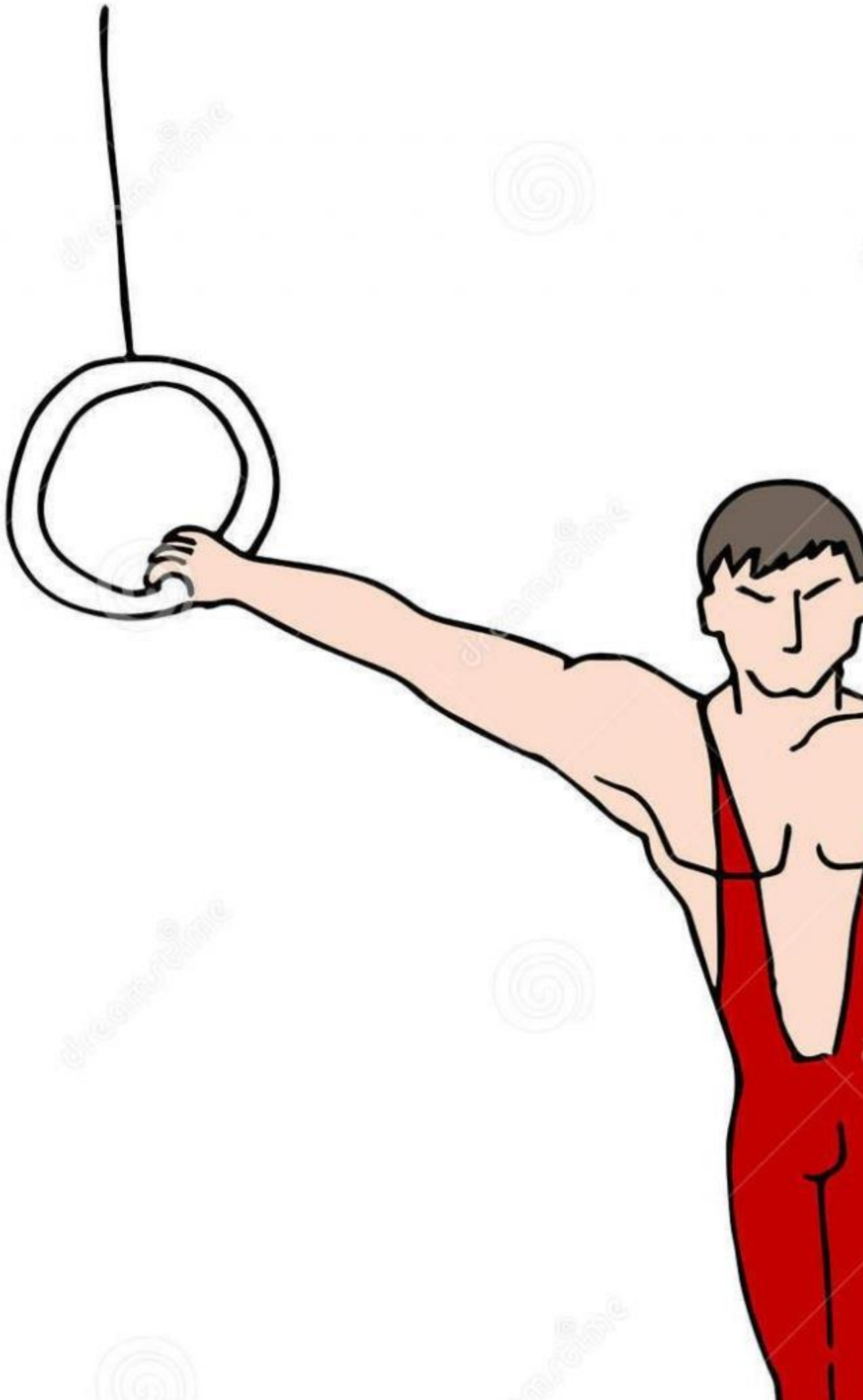
Назовите этого великого спортсмена. Настоящий универсал своего дела. Родившись в Узбекистане, перебрался в Россию. Закрепившись в составе сборной, он стал обладателем множества наград и призов. В 2000 году попадает в серьезную аварию. Чудом спортсмен остался жив. ДТП произошло в Италии. После реабилитации он возвращается в Россию и продолжает играть на высоком уровне.



Рабочий лист 3

Выберите упражнения, которые необходимо выполнять для улучшения навыков игры в волейбол.







Игра-квест "Мы – за здоровый образ жизни!"

- [Климентьева Наталья Павловна](#), *социальный педагог*
 - [Частова Ирина Станиславовна](#), *учитель*
- [Чекалина Татьяна Яковлевна](#), *педагог-библиотекарь*

Разделы: [Спорт в школе и здоровье детей](#), [Организация школьной библиотеки](#), [Социальная педагогика](#)

Здоровый образ жизни складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа. Педагоги как носители культуры (в том числе и культуры здоровья) обеспечивают оптимальные психогигиенические условия обучения и воспитания. Социальный педагог способствует решению проблемы сохранения социального здоровья и профилактики социальных недугов. Следовательно, основной путь укрепления здоровья – создание благоприятных социально-педагогических условий.

В настоящее время игры в формате квестов очень востребованы у обучающихся. Игра-квест «Мы – за здоровый образ жизни!» направлена на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся и популяризации физической активности.

Социальный педагог выполняет в школе следующие функции: образовательно-воспитательную – обеспечивает целенаправленное педагогическое влияние на поведение и деятельность детей; организаторскую – организует общественно-ценную деятельность учащихся, обеспечивает реализацию планов, проектов и программ; организационно-коммуникативную – вовлечение большего количества детей в мероприятия.

Педагог-библиотекарь школы, способствуя реализации комплексного подхода к эффективности здоровьесберегающей деятельности, участвует в организации физкультурно-оздоровительной деятельности: проводит книжные выставки «Выбираем здоровье», «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!», «Спорт – это жизнь, радость, здоровье!», беседы и обзоры литературы, массовые мероприятия. Такая работа помогает учащимся изменить себя и свое отношение к физической культуре в лучшую сторону.

Учитель физической культуры в сочетании с классической формой обучения проводит физкультурно-массовые и спортивные мероприятия – дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, с помощью которых достигается формирование физической культуры личности.

Задачи взаимодействия учителей физической культуры, педагога-библиотекаря и социального педагога при проведении данного мероприятия следующие:

- мотивация и потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности;
- создание благоприятных условий для оптимизации двигательной активности;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

План подготовки и проведения игры:

1. Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков.
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Прохождение игровых площадок командами.
6. Подведение итогов.
7. Награждение.

Старт игры.

Каждая команда получает маршрутный лист с указанием площадок. Команды перемещаются между спортивным залом и библиотекой школы, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе команды получают баллы за правильно выполненные задания.

1 площадка «Пословицы и поговорки» (в библиотеке)

1. Закаляй свое тело с пользой для дела.
2. Холода не бойся, сам по пояс мойся.
3. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
4. Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
6. И смекалка нужна, и закалка важна.
7. В здоровом теле здоровый дух.
8. Паруса да снасти у спортсмена во власти.
9. Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
10. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.
11. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
12. Крепок телом – богат и делом.
13. Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.
14. Пешком ходить — долго жить.
15. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
16. Двигайся больше — проживешь дольше.
17. Движение — спутник здоровья.
18. Пешком ходить — долго жить.
19. Физкультура — враг старости.
20. Спорт и туризм укрепляют организм.
21. Закалишься — от болезни отстранишься.
22. Если хочешь быть здоровым — закаляйся!
23. Ледяная вода — для всякой хвори беда.
24. Умеренная еда — отрада уму.
25. Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.
26. Обжорство затуманивает разум.
27. Не все в рот, что око видит.
28. Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей.
29. Долгие трапезы — короткая жизнь.
30. Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин – отдай врагу.
31. Съеденное на ночь – впрок не пойдёт.
32. Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым.
33. Укоротить ужин — удлинить жизнь.
34. От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме беды.
35. Тщательно пережеванное — почти что переваренное.
36. Чем сильнее пожуеть, тем подольше проживешь.
37. Ешь просто — сможешь прожить лет до ста.
38. Сладкого досыта не наешься.
39. Когда я ем я глух и нем.
40. Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут.
41. Лень болезнь нагоняет, труд душу очищает.
42. Ничто так не вредит человеку, как безделье.
43. Слабеет тело без дела.
44. Не старость старит, а безделье.
45. Человек устает, когда ему делать нечего.
46. Безделье — сестра болезни.
47. Лодырю всегда нездоровится.
48. От безделья чрезмерного – дурь наживается, в труде активном – воля закаляется.

2 площадка «Загадки» (в библиотеке)

1. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (Лыжник)

2. Десять плюс один кого-то
мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других
не пустить стремятся их. (Футбол)
3. Зеленый луг,
Сто скамеек лишь вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети. (Стадион)
4. Лед вокруг прозрачный, плоский,
Две железные полосы,
А над ними кто-то пляшет,
Прыгает, руками машет. (Фигурист)
5. Прямо на дороге
Конь расставил ноги,
Без головы и хвоста,
Как вкопанный, встал.
Конь стоит на месте
Со всадником вместе. (Снаряд – конь)
6. Железные блины
Соединены,
Тонкая палка –
Железная скалка
Блины печет,
Силой влечет. (Штанга)
7. Два кольца
И два каната,
Вверх и вниз,
Туда – обратно.
Неоконченный полет,
Стойка, взлет и поворот. (Снаряд – кольца)
8. Безбородый и не белый,
Гладкое, без шерсти, тело,
Железные копыта,
Словно в землю врытый,
Он не блеет, не шумит.
Где поставят – там стоит;
Его не двигают –
Через него прыгают. (Снаряд – козел).
9. Железная птичка
Снесла яичко,
Яичко из гнезда
Не взять без труда.
Тяжело яйцо,
В яйце – кольцо;
За кольцо возьмешь –
Яйцо унесешь. (Гиря)
10. Есть лужайка в нашей школе,
А на ней – козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо – угадай-ка! (Спортзал)

11. – Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
– Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел!
Мы играем в ... (волейбол)

12. По пустому животу
Бьют меня невмоготу;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумачи.
В меня воздух надувают
И ногой меня пинают. (Футбольный мяч)

Для учащихся 10-11 классов.

1. Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (Минздрав.)
2. Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (Легкие.)
3. Самая опасная болезнь 21 века. (СПИД.)
4. Его капля убивает лошадь. (Никотин.)
5. Напиток, который может погубить и семью и жизнь. (Водка.)
6. Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. (Пиво.)
7. Какой цвет зубов у курильщиков? (Желтый.)
8. Что происходит с людьми, когда они курят, употребляют алкоголь, напитки, принимают наркотики? (Деградация личности – утрата положительных качеств.)

3 площадка «Интересные вопросы» (в библиотеке)

1. Назовите имя русского человека, который в Голландии очень полюбил коньки и первым придумал прибивать их к подошвам сапог. (Русский император Петр Первый)
2. У какой гимнастической фигуры есть тезка среди птах? (Ласточка)
3. Какую игру французы называют «летающим петухом»? (Бадминтон)
4. Кто из сыновей Зевса «организовал» первые олимпийские игры? (Геркулес)
5. Как называется крупнейшая фирма в Германии, выпускающая спортивные товары? («Адидас»)
6. В какой игре дамы больше всего следят за своими фигурами? (Шахматы)
7. Как переводится с английского языка название стиля плавания «баттерфляй»? (Бабочка)
8. Название какого вида единоборства с японского переводится как «мягкий путь»? (Дзюдо)
9. Какой стиль плавания люди позаимствовали у лягушки? (Брасс)
10. Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым? (Атлетика)
11. Каким воинственным словом можно назвать и шест, и кольца, и брусья? (Снаряд)
12. В каком спортивном командном соревновании, чтобы победить, надо пятиться назад? (Перетягивание каната)
13. Как звали победителя Игр в Древней Греции? (Олимпионик)
14. Сколько дней длились соревнования? (Пять)
15. В честь какого бога проводились Игры? (В честь Зевса)
16. Как вы думаете, проходили ли на Играх состязания поэтов и музыкантов? (Да)
17. Вспомните девиз Олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»)
18. Что является символом Игр? (Факел)
19. Что изображено на олимпийском флаге? (Пять колец)
20. Как расшифровать слово «самбо»? (Самооборона без оружия).

Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье
Здоровому все здорово.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом
Без осанки конь — корова.
Видна силушка в жилушках.
Гимнастика удлиняет молодость человека.
Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.
Кто встал до дня, тот днем здоров.
Ловкий спортсмен — выносливый воин.
Паруса да снасти у спортсмена во власти!
Спорт и туризм укрепляют организм.
Цель физической культуры: Быть здоровым и с фигурой.

4 площадка «Спортивный зал» (в спортивном зале)

Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Оценивание
1.	Старт. Прыжки на одной ноге	Дистанция 6 м. Выполнить не менее 5 прыжков. Прыжки можно выполнять на правой или левой ноге.	Разметка. На полу отметка старта и финиша.	Ногу при прохождении дистанции менять нельзя. Каждая ошибка (выполнено менее 5 прыжков, смена ноги во время движения) оценивается в 1,0 сек штрафа
2.	Ползание по гимнастической скамейке.	Ползание из положения лежа на животе с помощью сгибания рук.	Гимнастическая скамейка.	При выполнении упражнения нельзя помогать себе ногами.
3.	Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны.	Пройти по гимнастическому бревну не теряя равновесия.	Напольное гимнастическое бревно, маты.	Потеря равновесия: падение с бревна, касание ногой или рукой пола – 1,0 сек штрафа.
4.	Бросок в цель набивного мяча двумя руками от груди.	Участник выполняет 3 попытки. От места броска до ближнего края цели 5 м. Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча.	Вес набивного мяча для 5-6 классов 1 кг, 7-8 классов 2 кг, 9-11 классов 3 кг. Цель обруч диаметром 60 см. Разметка линии броска и цели.	Если участник не попадает в цель, тогда за каждый промах ему добавляется– 1,0 сек.
5.	Челночный бег (3 х 7м)	Высокий старт с линии старта. Отрезок (7м) считается преодоленным, если участник одной ногой заступил за линию,	2 конуса и разметка на полу	За каждое недобегание до линии, ограничивающей отрезок, –

		ограничивающую отрезок и коснулся рукой конуса.		добавляется 1,0 сек штрафа
6.	Ведение с обводкой стоек и бросок баскетбольного мяча в кольцо.	Участник обводит 1 стойку с правой стороны, 2 – с левой и т.д. Стойки обводятся дальней от стойки рукой. Далее участник ведет мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо произвольным способом (остановка или после двух шагов в движении). Выполнив бросок в кольцо, участник подбирает мяч и пересекает с ним линию финиша.	5 стоек или конусов. Между конусами расстояние 1 м. Мяч расположен в 1м от первого конуса.	Ведение по правилам баскетбола. Неправильное выполнение упражнения штрафует 1,0 сек.
7.	Финиш	Программа считается законченной в момент пересечения участником двумя ногами линии финиша.	Линия обозначена на полу. Судья переносит мяч в начало упражнения.	Фиксируется время выполнения всего комплексного задания.

Упражнения полосы препятствий выполняются поточно всеми участниками команды. Оценивается время от старта первого участника до финиша последнего. Старт первого участника производится по команде судьи, старт второго и следующих участников – касанием ладони. Финиш последнего участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Один судья фиксирует время прохождения упражнений полосы препятствий и правильность передачи эстафеты, второй судья оценивает качество выполнения заданий.

Учащиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практической части, помогают судьям в расстановке инвентаря.

Дополнительный конкурс «Самый, самый!» – по желанию.

Участвуют 2 мальчика и 2 девочки (из каждой команды). Каждый из них выполняет два упражнения: сначала 30 сек сгибание и разгибание рук (мальчики) от пола, (девочки) от скамейки, затем 30 сек прыжки на двух ногах через скакалку, вращая ее вперед или назад. Оценивается количество выполненных упражнений за 1 минуту.

Краснянская Людмила Николаевна
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 2
г. Константиновск Ростовской области

Квест-урок по физической культуре в 1 «А» классе: «В поисках Дружбы».

Цели:

1. Способствовать развитию двигательных навыков обучающихся.
2. Развивать двигательные качества посредством игровых заданий
3. Научить взаимодействию обучающихся друг с другом во время выполнения игровых заданий.
4. Создать у обучающихся представление о команде, дружбе.

Задачи:

Образовательные:

1. Совершенствование навыков бега и ходьбы.
2. Развитие скоростно-силовых способностей.
3. Развитие координации, способности ориентированию в пространстве посредством игровых заданий.
4. Актуализировать знания, полученные на уроке.

Оздоровительные:

1. Воспитание физических качеств (скоростно-силовые качества, силовая выносливость, двигательно-координационные качества).
2. Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы.
3. Приобретение положительных эмоций, хорошего настроения.

Воспитательные:

1. Воспитание морально-волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость, инициативность).
2. Развитие устойчивого интереса к урокам физической культуры и занятиями различных видов спорта.
3. Формирование представления учащихся о коллективе, команде, взаимовыручке и взаимопомощи, дружбе.

Предполагаемый результат

Формирование универсальных учебных действий:

➤ Личностные результаты:

1. Воспитание чувства ответственности;
2. Формирование ответственного отношения к выполнению заданий;
3. Формирования уважительного отношения к одноклассникам;
4. Развитие опыта участия в социально значимом мероприятии.

➤ Метапредметные результаты:

1. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами;
2. Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
3. Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
4. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
5. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
6. Уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей.

➤ Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

1. Знания о положительном влиянии занятий физической культурой;
2. Укрепление дружбы между сверстниками.

В области нравственной культуры:

1. Способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

2. Умение оказывать помощь одноклассникам при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
3. Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

1. Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
2. Способность обеспечивать собственную безопасность;
3. Умение быстро наводить порядок на местах занятий, складывать за собой используемый инвентарь.

В области эстетической культуры:

1. Способность формировать культуру движений координационной, ритмической и пластической направленности;
2. Способность вести наблюдения за осанкой, объективно оценивать себя при выполнении упражнений.

В области коммуникативной культуры:

1. Способность интересно и доступно излагать свои мысли по теме урока, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

В области физической культуры:

1. Способность выполнять правильно физические упражнения;
2. Способность развивать двигательные навыки, чётко выполняя инструкции учителя.

Место проведения:

Большой спортивный зал школы, учебный класс.

Оборудование:

Набивные мячи-6шт, обручи-25шт, скакалки-10шт, гимнастический мат-2шт, гимнастические палки-25 шт, фишки-6 шт, гимнастическое бревно-2 шт, свисток, музыкальный центр, диск с записью музыки, компьютер, проектор, презентация по теме урока, разноцветные маленькие мячи-25 шт, «золотые» монеты-10 шт.

Подготовка к проведению урока:

Представленное занятие является естественным продолжением предыдущих уроков и опирается на теоретические знания и сформированные ранее двигательные умения и навыки. Проведенный урок служит основой для возможности применения двигательных умений и навыков в нестандартных, игровых ситуациях.

Урок построен на основе игрового урока с применением презентации, подвижных игр и эстафет. Урок-квест также строится на мотивации обучающихся к поиску, но поиску ни чего то материального, а скорее духовного, такой нравственной категории, как - ДРУЖБА. Стараясь сделать акцент на творческом поиске учащихся, вовлекая их в соревнования, учитель создаёт условия для реализации творческого потенциала ребят. Представленные в ходе урока средства и методы подобраны с учетом

возрастных особенностей занимающихся. Содержание и форма представленных упражнений и творческих заданий соответствуют уровню физической, функциональной и психической подготовленности учащихся данного класса.

Содержание всего урока построено на основе коллективной деятельности обучающихся. В ходе урока ребята научатся работать в команде, применять двигательные умения и навыки, использовать полученные ранее специальные физкультурные знания в нестандартных ситуациях.

Сюжет урока:

Урок начинается в учебном классе. После просмотра презентации и ответа на главные вопросы урока, класс переходит в спортивный зал, где начинается сначала беговая разминка под музыку, а затем и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, так же, под музыку. Затем класс делится на команды, выбирается капитанов своей команды и название. В основной части урока учитель ставит задачу командам и задает задания (эстафеты, прохождение туристической полосы препятствий, выполнение коллективных упражнений). За победу в каждом конкурсе и эстафете команда получает один «Золотой».

Задача обучающихся - доказать гипотезу, сформулированную учителем в начале урока, что только вместе, плечом к плечу, команда может прийти к победе. Главная сюжетная линия – это поиск командного духа, дружбы, взаимовыручки и взаимопомощи при выполнении заданий.



Ход урока (продолжительность - 45 минут):

Вводная часть-10-12 минут

Учитель приветствует учеников в классе, озвучивает тему, задачи и цель урока.

Начинает демонстрацию презентации рассказывая о таких понятиях как :

Коллектив - это группа людей, составляющая часть общества, объединенная общими целями и близкими мотивами совместной деятельности.

Команда – это взаимодействие группы людей, стремящихся объединить свои усилия для того, чтобы достичь общей цели.

Дружба – личные взаимоотношения между людьми, основанные на любви, доверии, искренности, взаимных симпатиях, общих интересах и увлечениях.

Друзья – это люди, связанные между собой дружбой.



В ходе просмотра презентации обучающие вспоминают пословицы о дружбе, которые они знают и запоминают новые.



Учитель выдвигает **гипотезу урока**:
если учащиеся, будут дружно выполнять все задания, то это приведёт команду к победе.

Объявляет девиз урока:
«Вместе не трудно, вместе не тесно, вместе легко и всегда интересно!»

После этого учащиеся переходят в зал, строятся в одну шеренгу и начинают разминку. Разминка идёт под весёлую детскую музыку в течение 5 минут.

<p>Переход в спортивный зал, построение. Ходьба с заданием:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, пятках 2. Бег 3. Ходьба 4. Приставным шагом, с подскоками 5. Ходьба 6. Ходьба, высоко поднимая колени(как цапля) 7. Изображаем ЛИСУ 8. Прыгаем как ЗАЙЧИКИ 9. Прыгаем как КУЗНЕЧИКИ 10. Летим как БАБОЧКИ 11. Ходьба, восстановление дыхания 12. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед. <p>Ходьба в колонну по одному, берем гимнастические палки – в колонну по три</p>	<p>Упражнения выполняются в колонну по одному под музыку. Не перегонять! Дистанция 0,5-1м. Музыкальное сопровождение упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «От улыбки станет всем светлей...» 2. «Вот оно какое наше лето...» 3. Песенка Вини-Пуха 4. Песенка Красной Шапочки 5. «Антошка, Антошка...» 6. «Я –Водяной...» 7. Песенка Лисы Алисы 8. Летка-Енка 9. «В траве сидел кузнечик...» 10. В мире животных 11. Песня из мультфильма «Бременские музыканты» 12. Песенка Бабок-Ёжик <p>Перестроение под песню «Ох рано, встаёт охрана...»</p>
--	---



ОРУ с гимнастическими палками:

1. Наклоны головы с приседанием.
2. Повороты в сторону, палка впереди.
3. Шаг вперед левой ногой – прогнуться – и.п., то же с другой ноги
4. То же, что и 3, но шаг в сторону
5. Наклоны вперед, палку вперед
6. Повороты в сторону - палка впереди наклоны в сторону – палка вверху
7. Мельница
8. Выпады вперед – палка вверху
9. Наклон вперед – палка сзади
10. Приседания - при приседании палка под коленкой, руки вперед.
11. Комбинированное упражнение: на 1 - руки вверх, 2 – наклон вперед, 3 – присесть, 4 – встать, И.П.
12. Прыжки руки вверх – ноги врозь, и.п. – палка внизу

Класс «Напра-во!», в колонну по одному, палки положить.

Упражнения выполняются стоя в три шеренги.

Музыкальное сопровождение:

1. Песня Снегурочки (из м/ф «Ну, погоди!»)
2. Песня львёнка и черепахи
3. «Голубой вагон»
4. «Голубой вагон»
5. Песня гениально сыщика
6. «Говорят мы бяки-буки...»
7. «Какой чудесный день!»
8. Чунга-чанга
9. «Ах ты бедная моя, трубодурочка...»
10. Весёлая зарядка
11. «Такая-сякая...»
12. «Карусель, карусель...»

Музыкальное сопровождение «Если с другом вышел в путь...»

После разминки учащиеся делятся на две команды.

Основная часть-23-25 минут

Преодоление полосы препятствий «Тропа туриста»

«Тропа туриста» состоит из 5 этапов, которые проходит команда поточным методом на время. Пока одна команда проходит полосу препятствий, другая команда активно помогает учителю на этапах (держит обручи, скакалки). Движение команды по полосе сопровождается музыкой (песня «В каждом маленьком ребёнке...»)

1. "Туннель" из обручей
2. Переправа "Бревно"
3. "Мышеловка"
4. "Отвесная скала" над обрывом
5. "Кочки" на болоте

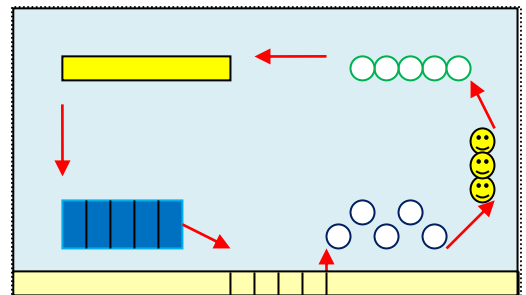
За победу на полосе препятствий, команда, показавшая лучшее время считается победителем и получает 1 «Золотой».

Эстафетные задания:

1. Эстафета «Хоккей» (музыкальное сопровождение «Трус не играет в хоккей»). Гимнастической палкой (клюшкой), ученик ведёт обруч (шайбу) по полу, обегая фишку возвращается обратно, передаёт следующему ученику гимнастическую палку и обруч.

За победу в эстафете, команда, финишировавшая первой считается победителем и получает 1 «Золотой».

2. Эстафета «Лыжная гонка» (музыкальное сопровождение «Кабы не было зимы...») Учащиеся выходят на старт, обутые в картонные лыжи



закреплённые на резинке. В руках гимнастические палки(лыжные палки), передвигаясь на лыжах и работая палками, учащиеся поочередно преодолевают расстояние до фишки и обратно, передавая инвентарь на линии старта.

За победу в эстафете, команда, финишировавшая первой считается победителем и получает 1 «Золотой».

3. Эстафета «Бобслей(двойки)» (музыкальное сопровождение «Буратино»). Учащиеся парами становятся на старте друг за другом, с обеих сторон держат по одной гимнастической палке за концы, получаясь, как бы внутри боба. Парами бегом преодолевают расстояние до фишки и обратно, передавая инвентарь на линии старта.



За победу в эстафете, команда, финишировавшая первой считается победителем и получает 1 «Золотой».

4. Эстафета «Велогонки(двойки)» (музыкальное сопровождение «Кручу, кручу педали, кручу...»). Учащиеся парами становятся на старте друг за другом, между ног проводят гимнастическую палку, держась перед собой руками за палку. Парами бегом преодолевают расстояние до фишки и обратно, передавая инвентарь на линии старта.

За победу в эстафете, команда, финишировавшая первой считается победителем и получает 1 «Золотой».

Командное преодоление бревна, взявшись за руки.

(Музыкальное сопровождение «Танец маленьких утят»)

Команды взявшись за руки, перед низким бревном, поочередно взбираясь на него начинают движение, приставным шагом боком, не разрывая рук и не падая с него.

Команда, чей последний участник, спрыгнет с бревна первым, при этом команда ни разу не разорвёт рук и ни один участник не наступит при передвижении на пол, становится победителем и получает 1 «Золотой».



Коллективные упражнения в кругу.

1. Передвижение по часовой стрелке, затем против часовой стрелки прыжками в упоре присев, и взявшись крепко за руки (по 10 прыжков в одну и другую сторону). Выигрывает команда, не разорвавшая рук и не завалившаяся на пол при выполнении прыжков.

За победу в упражнении команда-победитель получает 1 «Золотой».

2. Передвижение по часовой стрелке, затем против часовой стрелки прыжками на одной ноге(другую ногу держит сзади стоящий ученик), и взявшись крепко за руки (по 10 прыжков в одну и другую сторону).

Выигрывает команда, не разорвавшая рук и не завалившаяся на пол при выполнении прыжков.

За победу в упражнении команда-победитель получает 1 «Золотой».

3. Одновременное приседание всей команды, крепко взявшись за руки лицом к центру круга (по 10 приседаний). Выигрывает команда, не разорвавшая рук и не завалившаяся на пол при выполнении приседаний.

За победу в упражнении команда-победитель получает 1 «Золотой».

4. Одновременное приседание всей команды, крепко взявшись за руки спиной к центру круга (по 10 приседаний). Выигрывает команда, не разорвавшая рук и не завалившаяся на пол при выполнении приседаний.

За победу в упражнении команда-победитель получает 1 «Золотой».

Подводится подсчёт «Золотых».

Определяется команда-победитель. При определении победителя, желательно чтобы у каждой команды оказалось равное количество «Золотых». Поскольку это не столько соревнование, а больше игра, то и настроение детей должно быть положительным, без досады и разочарования.



Учитель поздравляет класс стихами:

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.

Музыкальное сопровождение «Мы – команда!»

УЧИТЕЛЬ:

Сегодня все очень дружно поработали, и, поэтому, проигравших у нас нет, а это значит, что сегодня ВЫ все – победители!

А теперь я хочу задать вопрос: «Готовы ли вы отдать МНЕ свои «Золотые», а СЕБЕ оставить вашу ДРУЖБУ? Что для вас важнее: монетки или дружба?» Ученики обычно хором отвечают «ДА!» и «ДРУЖБА!» и капитаны возвращают монетки учителю.

Заключительная часть – 5 минут

Построение команд и подведение итогов урока.

Учитель даёт команду на общее построение. Подводит итоги урока, даёт слово ребятам для формулирования выводов. Совместно с учащимися анализируется и подтверждается или опровергается гипотеза урока, представленная учителем в начале урока. Задаёт домашнее задание.

Упражнения на релаксацию выполняются под музыку «Утро в лесу». Дети представляют, что находятся в лесу, слушают звуки природы, делают дыхательные упражнения.

Рефлексия проходит при помощи цветных шариков одинакового размера, но разного цвета. Корзинки с надписями «Усталость», «Хорошее настроение», «Дружба» расположены в учебном классе. Ребятам предстоит вернуться в класс, оценить себя, свои ощущения от урока и выбрать ту категорию, которая для него на конец урока является приоритетной. Дети берут по одному мячику из общей корзинки и опускают в корзину, с одной из надписей (музыкальное сопровождение «Весёлая песенка о дружбе (Барбарики)») После чего ученики идут на свои места. Анализируется содержимое (количество шариков) в каждой корзине. Учитель благодарит учащихся за урок, прощается и уходит.



Тема: «Альпинисты».

Цель: Применение предметных знаний и способов учебных действий в условиях решения учебных заданий.

Задачи:

1. Научить применять индивидуальные способности организма в достижении поставленной задачи и противостоять трудностям.
2. Способствовать развитию силовых и координационных способностей применительно к выполнению заданий.
3. Способствовать воспитанию чувства товарищества, взаимовыручки и самостоятельности.

Формируемые УУД:

- предметные: освоение способов двигательной деятельности; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений;

- метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;
- личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов.

Форма проведения: квест

Место проведения: спортивный зал МБОУ г. Кургана «СОШ№49»

Инвентарь и оборудование: маты, свисток, кегли, мячи теннисные, шведская стенка, картинки с изображением снаряжения альпинистов, картинки с изображением необходимых и ненужных вещей для похода.

Оформление:

«Все за одного, один за всех, тогда в команде будет успех!»

Технологии используемые на занятии: квест-технология, здоровьесберегающая, игровая.

1. Построение в одну шеренгу, приветствие команд.
2. Самостоятельная постановка детьми задач на урок.
3. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекатом, скрестный шаг.
4. Бег в умеренном темпе по залу с изменением направления движения по звуковому сигналу.

5. Общеразвивающие упражнения:

1.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс

1-4 круговое движение головой в правую сторону.

5-8 то же в левую.

2. И.П.- о.с.

1-2 – руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться.

3-4 – и.п.

5-8 – то же левой ногой.

3. И.П. – ноги врозь, руки на пояс.

1-3- три пружинящих наклона вправо, левую руку на пояс.

4- и.п.

5-8- то же влево.

4. И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-3- три пружинящих наклона вперед с касанием руками пола.

4- и.п.

5. И.П.- стойка на правой ноге, левую назад на носок, руки в стороны.

1- мах левой ногой вперед, руки вниз до хлопка ладонями под ногой.

2- и.п.

3-4 то же правой ногой.

6.И.П.- выпад правой вперед, руки на пояс.

1-3- три пружинящих покачивания тазом вверх- вниз.

4- смена положения ног прыжком.

6.Подготовка мест занятий.

7.Класс делится на 2 группы и выбирают капитана:

Ставятся задачи командам:

-выполнив задание на каждом уровне, команда получает «БУКВУ» код и направление дальнейшего движения,

- задача каждой команды к окончанию квеста собрать слово «ПОБЕДА».

Сегодня мы бросим вызов природе и проверим себя. Вопрос учителя: - А какие горы вы знаете? Что нужно, чтобы подняться в гору? Каким должен быть альпинист? Мы оказались у подножия горы и необходимо добраться до вершины.

Расхождение класса по уровням:

1 уровень: «Паутинка».

Проползание по «пластунски»под натянутыми веревками на разном уровне, добежать до стола, взять пазл с изображением горы, вернуться. Выполняют один за одним по очереди, как только

принесут все элементы пазла, нужно сложить картинку и получить первую подсказку:
Здесь на сцене выступаем,
Праздники проходят в нем,
В КВНЫ здесь играем,
Песни разные поем. (Актальный зал)

2 уровень: теоретическая

«Выбрать из карточек, те, на которых изображены вещи, необходимые альпинисту». На карточках изображены вещи и предметы. Дети должны разобрать их на две группы необходимые и не нужные. Если карточки выбраны правильно, то на обратной стороне карточек они смогут прочитать подсказку.

3 уровень: «Метко в цель».

Метание дротиков в воздушный шар с подсказкой.

Подсказка:

«Каша, чай, компот и булка —
Стол накрыли на обед.
Мы идем не на прогулку —
Направляемся в.....»

4 уровень: «Обзор местности». Игра капитанов.

Лазанье по канату на 2-3 метра, где закреплено кодовое слово, написанное на бумаге («Учительская» - место, где находится буква-код).

Команда должна сказать его капитану.

5 уровень: «Экстрималы».

Полоса препятствий состоящая из скамеек закрепленных на шведской стенке, необходимо подтянуться за счет рук, взобраться на шведскую стенку, перебраться на рядом находящийся пролет стенки и на стене найти конверт с подсказкой:

Медицинская сестра
На прививку нас вела.
Расспросила все про нас:
И фамилию, и класс.
Нам назад дороги нет —
Мы пойдём в... (медкабинет)

6 уровень: «Болото».

Преодолеть заданное расстояние по «кочкам», прыжки из обруча в обруч, взять любой мяч из предложенных 10 шт, не осматривая его, вернуться обратно и осмотреть, выполнять на скорость движений.

К одному мячу прикрепить подсказку:

Здесь одежду оставляем,
Куртки, шапочки снимаем.
Получаем номерок —
И скорее на урок. (Гардероб)

В гардеробной находится конверт с буквой-кодом.

Команда первой собравшей все буквы-коды, составляет слово и считается победителем.

Рефлексия:

Учитель: Расскажите ребята, какие выполненные вами сегодня задания помогли бы вам преодолеть подъем в гору?

Подведение итогов и объявление победителя игры.