Горбачева Наталья Анатольевна

Учитель физической культуры

ГБОУ СОШ №119 Санкт-Петербург

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

 **«Использование квест-технологий на уроке физкультуры в рамках введения ФГОС**»

Данная разработка поможет учителям физкультуры спланировать образовательный процесс в рамках ФГОС, обеспечить формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.

**Что такое Квест?**

 Квест (от англ. quest – поиск) - командная игра, в которой задействованны не только выносливость и эрудиция, но и сообразительность, креативность и нестандартное мышление. Идея игры проста – команды, перемещаясь по точкам (уровням), выполняют различные задания. Но изюминка в заданиях! Они подбираются таким образом, чтобы быть максимально оригинальными, интересными, подходящими под ситуацию и не требующие специальных знаний или умений от игроков. Конечно, такая форма работы требует предварительной подготовки от педагога.

Данное занятие рассчитано на возраст учащихся 10-12 лет. Такая форма проведения занятий является очень необычной и интересной для учащихся, способствует развитию не только двигательных качеств, но и дает возможность расширить знания, интеллект, смекалку и лучше узнать напарников по команде.

Класс делится на команды , которые  должны выполнить все задания и преодолеть дистанцию . Игра включает в себя последовательность точек и заданий, объединенных общим сценарием. Выполнив задание, команда получает код в виде БУКВЫ и направление на следующую точку или задание, и так до финиша. Задача каждой команды собрать слово из букв «ВЫЖИЛИ». Побеждает команда, сделавшая все быстрее.

В итоге, можно сказать что Квест - это игра, которая создаст незабываемую атмосферу загадки,  приключения и веселья для всех кто в ней участвует.

Далее предлагается конспект урока физкультуры с использованием квест-технологии.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №119 с углубленным изучением английского языка Калининского района Санкт- Петербурга.

Конспект урока для учащихся 5-7 классов.

Тема: « Необитаемый остров».

Основные 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.
4. Содействовать развитию креативного и оперативного мышления.

Форма проведения: квест

Место проведения: спортивный зал ГБОУ СОШ №119 (24х 12).

Инвентарь и оборудование: маты, канат, мячи теннисные, гимн. скамейки, шведская стенка, картинки с изображением съедобных и несъедобных грибов, картинки с изображением необходимых и ненужных вещей для похода.

Оформление: на стене девиз занятия: «Выживи сам – спаси другого».

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

Конспект составила: Горбачева Н.А.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОДГОТОВ ИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ1820МИНОСНОВНАЯЧАСТЬУРОКА18-22МИНЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ2-3Мин | Сосредоточить внимание учащихся , обеспечить начальную организацию.Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу.Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений.Способствовать увеличению подвижности плечевого пояса и формированию правильной осанки ( упр. 1-3 ).Содействовать увеличению эластичности мышц и подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. ( упр.4-6 ). Сосредоточить внимание учащихся на предстоящей работе.Способствовать развитию гибкости и ловкости.Закрепление теоретических знаний.Способствовать развитию меткости.Способствовать развитию мышц рук и ног.Способствовать умению принимать коллективное решение.Способствовать укреплению мышц рук.Способствовать развитию мышц ног. Содействовать оптимизации функционального состояния учащихсяСодействовать осмыслению занимающихся, результативности собственной учебно-познавательной деятельности | 1. Построение в одну шеренгу, приветствие на необитаемом острове.2. Постановка задач урока. 3. Бег в умеренном темпе по залу с изменением направления движения по звуковому сигналу.4.Переход на ходьбу на месте с остановкой и уточнением дистанции в шеренге.5. Общеразвивающие упражнения:1.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс1-4 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 6 групп в соответствии с количеством уровней:**Ставятся задачи командам:-выполнив задание на каждом уровне, команда получает «БУКВУ» код и направление дальнейшего движения,- задача каждой команды к окончанию квеста собрать «СЛОВО».Сегодня мы бросим вызов природе и проверим себя. Мы оказались на необитаемом острове.Расхождение класса по уровням:**1 уровень: « Паутинка».**Проползание по «пластунски»под натянутыми веревками на разном уровне с прикрепленными колокольчиками. **2 уровнь: теоретическая**« Выбрать из карточек, те, на которых изображены вещи, необходимые в для выживания в лесу».На карточках изображены съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Дети должны разобрать их на две группы.**3 уровень: « Метко в цель».**Метание мяча в цель( от линии метание в нарисованную цель на стене).**4 уровень: « Обзор местности».**Лазание по канату.На высоте 2-3 метров лежит кодовое слово, написанное на бумаге( изображение чего-либо).Команда должна сказать его старшему.**5 уровень :«Экстрималы».**Взобраться по шведской лестнице на перекладину , перейти в висе на руках до последней( ноги можно ставить на лестницу).**6 уровень: «Болото».**Преодолеть заданное расстояние по «кочкам» ( обручи).1. Уборка снарядов.

***Вопрос учителя: -Что такое выживание?*** Да, выживание – это наука, и овладеть ею необходимо не только искателям приключений или любителям адреналина. Каждый из вас может оказаться в непредвиденных и опасных ситуациях, в которых необходимо оценить свои возможности и противостоять трудностям. Мы с вами прошли теоретический курс и необходимую физическую подготовку для выживания в походных условиях***Учитель: Расскажите ребята, какие выполненные вами сегодня задания помогли бы вам выжить на необитаемом острове***1. Подведение итогов и объявление победителя игры.

-домашнее задание : **Использовать для самостоятельных занятий в развитии силовых качеств, комплексы упражнений опубликованных на следующих сайтах:** **-** [**www. fizkult-ura.com**](http://www.fizkult-ura.com)**-** [**www.Infosport.ru**](http://www.Infosport.ru) | 1 мин.1 мин2 мин30 сек8-10 мин4 раза4 раза6 раз6 раз4 раза6 раз3 мин2 мин3 мин2 мн2 мин3 мин2 мин3 мин2 мин2 мин | Обратить внимание на внешний вид учащихся.Добиться сосредоточенности и внимания учащихся.Обратить внимание на соблюдение дистанции.Выполнять по команде учителя.Делать в умеренном темпе.Во время прогибания , смотреть на руки.Наклон выполнять точно в сторону и как можно ниже.При наклоне ноги не сгибать.Маховую ногу не сгибать.Обратить внимание на вертикальное положение туловища.На каждом уровне раскладываются маты, карточки и необходимый инвентарь.Переход к следующей станции осуществлять по сигналу учителяЗа выполнением заданий на станциях отвечают старшие (из освобожденныхучащихся), которые осуществляют контроль за выполнением заданий и осуществляют выдачу кодов.Проведение жеребьевки, для определения прохождений уровней.Ошибкой считается задетая веревка любой частью тела( звон колокольчика).Когда вся команда проползет не задев колокольчик –«БУКВА».На матах лежат карточки с изображением различных предметов, команда садится в круг и выбирает все необходимое для выживания в лесуУ каждого участника 5 мячей. Считается сколько попаданий сделает каждый. Обратить внимание на заступ за линию.Обратить внимание на маты под канатом и правильность спуска с каната.Под перекладинами проверить маты.Пока один участник не слез, другой не начинает лазание.Кто упадет начинает сначала. На финише по последнему участнику «БУКВА».В последнем обруче лежит «БУКВА».Выявление мнений учащихся о результативности их деятельности. |