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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  18  20  М  И  Н  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  У  Р  О  К  А  18  -  22  М  И  Н  З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  2-3  Мин | 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 учащихся  Содействовать 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 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 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 мин  2 мин  30 сек  8-10 мин  4 раза  4 раза  6 раз  6 раз  4 раза  6 раз  3 мин  2 мин  3 мин  2 мн  2 мин  3 мин  2 мин  3 мин  2 мин  2 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 учителя  За 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 лесу  У 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. |