

ГРА-КВЕСТ «Вправи з м'ячем»

Мета: формувати навички в техніці виконання вправ із м'ячем; сприяти розвитку рухливих якостей, координації рухів; виховувати у дітей позитивні мотивації до занять фізичної культури.

Місце збору - шкільний спортивний майданчик.

Хід квесту:

Вітаємо вас, любі учасники, на сьогоднішній грі-квесті. Квест – це пригоди, тож сьогодні ми повеселимося. Кожна команда проходить ряд станцій – етапи, де помічники (вчителі) проводять із гравцями рухливу гру і дають творче завдання. Вони ж і оцінюють роботу, і ставлять бали у вигляді м'ячиків у маршрутному листі.

Правила гри:

Для успішного руху команди вперед і подолання перешкод на окремих етапах дійте по чергово і дотримуйтесь правил:

1. Отримайте маршрутний лист.
2. Вирушаючи в подорож, не забувайте про правила вихованості та почуття такту до своїх суперників. За виконанні завдання отримаєте чудові м'ячики.
3. Відвідуйте станції суворо за порядком, написаним у вашому маршрутному листі.
4. Застосовуйте при виконанні завдань всю вашу енергію та креативність! У вас все вийде, рухайтесь далі та перемагайте!



Вправа «Налаштування»

А для того, щоб вийшло все чудово, ми налаштовуємося на гру. Утворить коло. Кожен з вас повинен придумати, який подарунок він хотів подарувати сусіду зліва. По черзі за допомогою міміки і жестів пояснює тому, кому дарує. Допускається підказка, але така, в якій не міститься назва.

Вправа «Очікування»

Кожному учаснику роздається фішки, на яких вони повинні написати свої очікування від квесту і прикріпити на магнітну дошку.

Вправа «Інформаційна»

Ми вже познайомилися, привіталися, налаштувалися на сприйняття цікавої інформації, тож будемо починати. Нагадуємо, що тема нашої гри-квесту «Вправи з м'ячем». Для чого ж нам ці вправи, ви запитаєте? Вправи з м'ячем розвивають орієнтування в просторі, регулюють силу і точність кидка, розвивають окомір, спритність, швидкість реакції; нормалізують емоційно-вольову сферу. Також розвивають м'язову силу, посилюють роботу найважливіших органів нашого організму - легень, серця, покращують обмін речовин.

Вправа «Практична»

Кожна команда отримує маршрутний лист.

Маршрутний лист



Станція №	Назва станції	Результат
1.	«Зрозумій мене»	
2.	«Без права на помилку»	
3.	«Будь уважний»	
4.	«Гонка м'ячів»	
5.	«Спортивна вікторина»	
Всього		

А для того, щоб гарно і весело пройшла гра- квест, треба зробити розминку.



[Посилання на відео](#)

Завдання:

На кожній станції за виконані завдання діти отримуватимуть м'ячики.

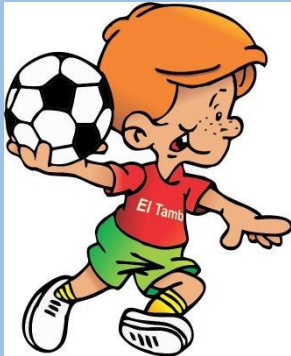
Станція №1 «Зрозумій мене»

Капітанам роздають поліетиленові кульки. Без допомоги рук, дмухаючи, необхідно довести кульок до фінішу. Хто перший прибуде до своєї команди, той переміг.

Станція №2 «Без права на помилку»

Гравці утворюють коло. Капітани знаходяться в колі. Кидають м'яч кожному гравцю, який знаходиться в колі. Отримавши м'яч від останнього гравця, підіймає його вгору над головою. Команда, гравці якої допустили помилку, починають все спочатку.

Станція №3 «Гонка м'ячів»



Команди шикуються в колони. У кожної команди м'яч. За сигналом учасник, що стоїть попереду, передає м'яч певним способом позаду стоячому учаснику команди. Всі учасники продовжують передавати м'яч далі. Коли м'яч отримує останній учасник, він біжить з м'ячем, стає попереду колони і передає м'яч знову назад по колоні.

Способи передачі:

-м'яч над головою;

-м'яч під ногами (ноги ширше плечей);

-чергуючись, м'яч над головою і під ногами.

Станція №4 «Будь уважним»

Капітанам дають м'яч і гімнастичну палицю. По сигналу капітани штовхають м'яч палицею до стійки, обводять стійку і, повернувшись назад, передають естафету наступному гравцю. Так до тих пір, поки капітан не стане на початку колони і підніме палицю вгору.

Станція №5 «Спортивна вікторина»

Які фізичні вправи виконуються без предмета



2. -Скільки кілець зображено на прапорі Олімпійських ігор?(5)

-Який м'яч є найважчим: футбольний, волейбольний, гандбольний або баскетбольний? (Баскетбольний).

-Який м'яч найлегший? (Тенісний).

-Назвіть ігри, в яких є м'яч?(Футбол, волейбол, баскетбол, теніс).

-Під час якої гри вболівальники кричать: «Оле-оле-оле!»? (Футбол).

- Під час якої гри вболівальники кричать: «Шайбу-шайбу!» (Хокей).

Станція «Підсумкова»

І ось наша гра –квест закінчується. Чи задоволені ви? Чи справдилися ваші очікування? (Відповіді дітей).

Команди, що відвідали всі станції можуть повертатися до місця збору. Підраховуються м'ячики.

Вчителі підводять підсумки і оцінюють активність та настрій учасників гри. Наголошують на тому, що гра не мала характеру змагання за перше місце. Найголовнішим для всіх було отримання нових знань, згуртованість команд та весела, дружня атмосфера.

За результатами гри-квесту команди будуть нагороджені грамотами в номінаціях: «Найспортивніші» і «Найспритніші».

