

Спортивный праздник «Зимний квест»

Цели и задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- разработка новых форм и методов воспитания и оздоровления учащихся;
- формирование коммуникативной компетентности у учащихся, сплочение их в одну команду для достижения поставленной цели;
- развитие лидерских качеств и чувства ответственности за коллектив;
- умение правильно оценивать свои действия и товарищей в различных ситуациях

Место и порядок проведения:

Спортивный праздник проходит на школьной территории. «Зимний квест» предусматривает преодоление всеми участниками команд естественных и искусственных препятствий. Протяженность маршрута 250-500м. Все команды находятся в одинаковых условиях. Каждая команда работает во всех испытаниях самостоятельно, прохождение этапов маршрута последовательное, разрешается помощь одного участника другому.

Участники праздника:

В соревнованиях принимают участие учащиеся школы и родители учащихся 1-9 классов. Состав команды от каждого класса 15 человек (5-мальчиков, 5-девочек, 5-родителей).

Этапы «Зимнего квеста» и правила их преодоления.

1. «Слалом на снежокатах»

Инвентарь: снежокаты (санки), конусы, препятствия.

На пологом спуске устанавливаются «ворота» из лыжных палок. Задача по одному преодолеть препятствия и вернуться.

2. «Хоккейный биатлон»

Инвентарь: хоккейная клюшка, теннисный мяч, конусы-препятствия.

В этом задании необходимо каждому участнику пробежать дистанцию с клюшкой до определённого маркера, а затем атаковать цели (3шт), попадая мячиком в каждую из них. При промахе начисляются штрафные круги.

3. «Лыжник»

Инвентарь: 1 палка и 1 лыжа на команду.

Участники должны пройти дистанцию и передать эстафету друг другу на одной лыже, держа одну палку в руке.

4. «Минное поле»

На площадке 10x10м. находятся 5 «мин». Участники в течении 1мин. Должны их все «обезвредить».

5. «Защита городка»

Инвентарь: волейбольные мячи, конусы.

Участники располагаются вокруг «городка» с мячом в руках. «Городок» защищают два старшекласника. Участники, передавая мяч друг другу должны разрушить городок.

6. «Гусеница»

Инвентарь: обручи связанные между собой, фишки.

На этом этапе участники должны распределиться внутри обручей и пройти полосу препятствий из фишек.

7. «Построение укрытия»

Инвентарь: верёвка длиной 5-10 метров, тент (укрывной материал). Команда в полном составе решает ситуационную задачу. Из одной верёвки и укрывного материала (в виде тента) используя деревья и инвентарь организовать временное укрытие и всей командой укрыться в нём.

Организация и судейство.

Непосредственная организация и проведение спортивного праздника возлагается на главную судейскую бригаду, учителей физической культуры. Судейство на этапах организуется из числа учащихся 10-11классов.

Подведение итогов и определение победителей.

Победителями соревнований в каждой параллели признаётся команда, показавшая лучший результат и набравшая минимальное количество штрафных баллов.