**КВЕСТ «Зимние забавы»**(Спортивное мероприятие на свежем воздухе для учащихся 7-8 классов)

**Цель:** Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, организация досуга во   
 внеурочное время.  
**Задачи:** 1. Способствовать развитию и двигательных (спортивных) качеств.

2. Формировать положительные качества личности, нравственные и   
 коллективные.

3. Учить преодолевать препятствия, укреплять здоровье посредством физических   
 упражнений.

**Ход мероприятия:**   
Построение команд участниц, напутственные слова учителя физкультуры, ознакомление с программой мероприятия.

**Программа:** Старт и финиш – командный. **1. «Переправа» - преодоление скамейки. (**каждый участник по очереди проходит между своими товарищами**,** стараясь не сойти со скамейки**,** в случае падения или касания пола ногой, начисляются штрафные очки).  
**2. «Минное поле»** (Найти 10 кеглей зарытые в снегу на отмеченном участке площадке) **3. «Канатоходцы» - параллельные верёвки, сцепленные в виде «бабочки».** Каждый участник проходит по очереди натянутые параллельные верёвки, **4. «Прыгуны» -** каждый участник команды, поочерёдно прыгает в мешке определённый участок, помощник судьи или капитан команды передаёт мешок каждому участнику. **5. «Паутина»** - Каждый участник пролезает через натянутые верёвки, на которых подвешены колокольчики, если участник коснулся, то, он начинает преодолевать паутину снова, при 3 касании фиксируется штрафное очко. В маршрутный лист записывается командные штрафные очки. **6. «Хромой лыжник» -** участники команды по очереди преодолевает дистанцию на одной лыже. **7. «Олимп» -** вся команда старается за минимальное время поместиться в обруче, допускается держание на руках и плечах более лёгких участников команды.  
 **8. «Силачи» - перетягивание каната.** Команды стараются перетянуть соперников на противоположную сторону до трёх участников.

Каждой команде выдаётся путевой лист, на котором обозначен по порядку маршрут движения. (У каждой команды разный порядок преодоления этапов). На каждом этапе соревнования находится помощник учителя, который фиксирует время выполнения командного задания и штрафные баллы. В случае равенства баллов, победу получает команда, у которой больше первых мест.

По команде учителя все участники выстраиваются на стартовую линию, по сигналу начинают маршрут движения, фиксируется время ухода и прихода команды, учитываются также ошибки при выполнении. На последнем этапе команды встречаются и по жребию между ними проводится состязание «Перетягивание каната», где фиксируется время победителя сначала между 8 классами, потом между 9 классами, а потом между проигравшими. Последнему проигравшему записывают худшее время.

**Маршрутный лист команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название этапа** | **Время выполнения** | **Штрафные очки** | **Подпись судьи** | **баллы** | | **место** |
| **Подсчитывает жюри** | | |
| 1 | Преодоление скамейки |  |  |  |  |  | |
| 2 | Минное поле |  |  |  |  |  | |
| 3 | Параллельные верёвки |  |  |  |  |  | |
| 4 | Прыжки в мешках |  |  |  |  |  | |
| 5 | Паутина |  |  |  |  |  | |
| 6 | Лыжная эстафета |  |  |  |  |  | |
| 7 | Сложить пазлы |  |  |  |  |  | |
| 8 | Обруч |  |  |  |  |  | |
| 9 | Перетягивание каната (фиксируется время победителя) |  |  |  |  |  | |

**Маршрутный лист команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название этапа** | **Время выполнения** | **Штрафные очки** | **Подпись судьи** | **баллы** | **место** |
| **Подсчитывает жюри** | |
| 1 | Параллельные верёвки |  |  |  |  |  |
| 2 | Прыжки в мешках |  |  |  |  |  |
| 3 | Паутина |  |  |  |  |  |
| 4 | Лыжная эстафета |  |  |  |  |  |
| 5 | Сложить пазлы |  |  |  |  |  |
| 6 | Обруч |  |  |  |  |  |
| 7 | Преодоление скамейки |  |  |  |  |  |
| 8 | Минное поле |  |  |  |  |  |
| 9 | Перетягивание каната  (фиксируется время победителя) |  |  |  |  |  |

**Маршрутный лист команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название этапа** | **Время выполнения** | **Штрафные очки** | **Подпись судьи** | **баллы** | **место** |
| **Подсчитывает жюри** | |
| 1 | Паутина |  |  |  |  |  |
| 2 | Лыжная эстафета |  |  |  |  |  |
| 3 | Сложить пазлы |  |  |  |  |  |
| 4 | Обруч |  |  |  |  |  |
| 5 | Преодоление скамейки |  |  |  |  |  |
| 6 | Минное поле |  |  |  |  |  |
| 7 | Параллельные верёвки |  |  |  |  |  |
| 8 | Прыжки в мешках |  |  |  |  |  |
| 9 | Перетягивание каната (фиксируется время победителя) |  |  |  |  |  |

**Маршрутный лист команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название этапа** | **Время выполнения** | **Штрафные очки** | **Подпись судьи** | **баллы** | **место** |
| **Подсчитывает жюри** | |
| 1 | Сложить пазлы |  |  |  |  |  |
| 2 | Обруч |  |  |  |  |  |
| 3 | Преодоление скамейки |  |  |  |  |  |
| 4 | Минное поле |  |  |  |  |  |
| 5 | Параллельные верёвки |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжки в мешках |  |  |  |  |  |
| 7 | Паутина |  |  |  |  |  |
| 8 | Лыжная эстафета |  |  |  |  |  |
| 9 | Перетягивание каната (фиксируется время победителя) |  |  |  |  |  |

По прибытию на финиш, фиксируется время. Команда сдаёт маршрутный лист, где члены жюри подводят итоги. Выигрывает команда, показавшая минимальное время прохождения дистанции, набравшая минимальное количество штрафных баллов. 1 штрафное очко = 5 дополнительным секундам.

По окончании мероприятия слово предоставляется председателю жюри, который объявляет победителей и вручает грамоты и благодарит всех участников за участие

Участники команды уходят с места состязания, помощники помогают убирать инвентарь.