**Спортивный праздник "Спортивно - оздоровительный квест для 1-4 классов"**

**для 1 — 4 классов (организаторы 10 - е классы)**

Положение о соревновании.

Цели: способствовать повышению коммуникативного уровня между детьми разного возраста и взрослыми.

Задачи:

Закрепление двигательных умений школьников, перевод их в двигательный навык;

Пропаганда ЗОЖ, приобщение детей и взрослых ФКиС;

Воспитание взаимовыручки, командного духа, смелости;

Профилактика гиподинамии;

Подготовить номера этапов на листах А4 (1-6) прикрепить их на местах.

Классы приглашаются к назначенному времени:

**с 9.00 до 10.00 -3АБВ, 4АБВ**

**с 10.00 до 11.00 - 1АБВ, 2АБВ**

10-е классы будут задействованы в судействе на этапах и назначены сопровождающие для классов-команд на этапы. На каждый из этапов назначается главный судья из учителей — предметников. Судьи и волонтеры приходят в школу за час до соревнований для подготовки своих этапов и инструктажа по правилом судейства своего этапа. На каждый этап делается распечатка (положение о соревнованиях) — как судить данный этап и выдаются протоколы. Итоговые баллы в протоколах проставляются после завершения прохождения этапа всей параллелью классов. Если классов в параллели три то баллы распределяются следующим образом : 1 место — 3 балла, 2 место — 2 балла, 3 место — 1 балл. Если классов в параллели два — 1 место — 2 балла, 2 место — 1 балл.

**На каждый этап команда класса выставляет заданное количество участников.**

***Классные руководители заранее расписывают*, кто из детей в каком конкурсе будет участвовать. Судьи каждого этапа оценивают выполнение задания и делают записи в протоколах, а после окончания соревнований подсчитывают и проставляют баллы каждой команде. Каждая команда начинает соревнование с этапа, согласно расписанию. На первом этапе каждую команду будет встречать волонтер с маршрутным листом в котором указан порядок прохождения этапов.**

**1 этап:** **Представление команд**

Место проведения: **холл на 4 этаже.**

**Участвует вся команда** (весь класс и классный руководитель).

Каждая команда должна заранее придумать название, отличительный знак (эмблема, одинаковая форма, повязка и т.д.), выбрать капитана команды и придумать представление для команды, например: девиз, ватман с фотографиями о жизни класса, стихотворение про класс и т.д.

Задание оценивается по 5-ти бальной шкале. За название можно получить максимум 1 балл, за отличительный знак - максимум 1 балл, за представление команды - максимум 3 балла. Отсутствие одного из пунктов - нарушение, списывается 0,5 балла.

**2 этап. Эстафета с мячом**

**Спортивный зал на 4 этаже.**

**Участвуют 5 дев. + 5 юн.**

Инвентарь: 4 больших конуса, 2 маленьких конуса для обозначения ворот, 1 обруч, скамья, футбольный мяч.

Команда строится в колонну по одному. Первый игрок по сигналу судьи начинает эстафету. Необходимо зажать мяч между ног и пробежать большие конусы "змейкой". Далее взять мяч в руки, остановиться перед линией броска и с места выполнить бросок двумя руками из - за головы (для 1-ых – 4-ых классов), бросок одной рукой от плеча (для 5 - ых – 11 - ых классов) стараясь попасть в обруч, прикрепленный к стене. Поймать мяч, отскочивший от стены и положить его на отметку. Постараться попасть в ворота, выполнив удар по мячу. Затем с мячом в руках пробежать по скамейке(для 8-10 классов, мальчиков, прыжки влево-вправо через скамейку), передать мяч-эстафету и встать в конец колонны.

Задание выполняется на время, команда, выполнившая задание за меньший промежуток времени, получает наибольшее количество баллов, команда пришедшая второй на 1 балл меньше и т.д. Максимальный балл зависит от количества классов в параллели. За нарушения во время прохождения полосы препятствий (непопадание мяча в мишень, выбегание с линии старта до передачи эстафеты) начисляется штрафное время (за каждое нарушение +10 секунд).

**3 этап. Веревочки**

Место проведения: холл 2 -го этажа.

Веревку натягиваем между рядами парт (6 парт ставятся вдоль по три с каждой стороны «коридора»), за устойчивость каждой парты отвечает ответственный старшеклассник.

команда. 4 дев.+ 4 юн.

Инвентарь: бельевая веревка, парты

Команда выстраивается в колонну по одному в начале «веревочного коридора» и по сигналу судьи по очереди начинает проходить «коридор», стараясь не коснуться веревочек.

Побеждает команда за меньшее время прошедшая «веревочный коридор» и допустившая меньшее количество ошибок .

За ошибки начисляются штрафные. За каждое касание и перешагивание верхних веревок

к общему времени прохождения прибавляется 1 секунда.

**4 этап. Танцевальный марафон**

Актовый зал на 2 - ом этаже.

Участвует весь класс и классный руководитель.

Инвентарь: ноутбук, колонки.

Ведущий по очереди включает разные мелодии (русская-народная, канкан, хип-хоп, Индия, Калинка, Рок, Рэп, Скибиди, Диско, Вальс, Фиксики, Гатнам-стайл, Ламбада, Эрон дон дон, Хардбасс, танец утят, и т.д.). Команда прослушивает мелодию. Команде дается 30 секунд на обсуждение и выбор танцевального движения. Команда должна станцевать элемент танцев, соответствующие данной мелодии синхронно. Все танцуют одно и то же движение!

За задание можно получить максимум 6 баллов (играть будет 6 разных мелодий).

За каждое правильное танцевальное движение, соответствующее заданной мелодии, начисляется 1 балл, если движения не соответствуют направлению в музыке - начисляются штрафные баллы (- 0,5 балла).

**5 этап. «Словотворец»**

Холл на первом этаже.

Участвует весь класс. **Класс делится на три группы.**

Инвентарь: карточки с буквами. Три стола.

На каждом из столов лежат карточки с буквами. На первом столе для первой группы — 19 карточек, На втором столе для второй группы — 18 карточек, На третьем столе для третьей группы — 16 карточек.

Участникам конкурса нужно составить максимальное количество слов из данных им букв. **На составление слов дается 5 минут.** Буквы, использованные при составлении слов, можно использовать повторно (судьи стоят каждый возле своего стола и записывают каждое составленное командой слово, после чего карточки можно использовать заново).

**Критерии оценки для 1-2 классов:**

Слово из 3-4 букв — 1 балл

Слово из 5 букв — 2 балла

Слово из 6 и более букв — 3 балла.

**Критерии оценки для 3-4 классов:**

Слово из 4 букв — 1 балл

Слово из 5 букв — 2 балла

Слово из 6 и более букв — 3 балла

Слова из трёх букв не принимаются.

**6 этап. Эстафета с обручами**

Спортивная площадка на улице.

Участвует 4 дев. + 4 юн. и 2 родителей

Инвентарь: 3 гимнастических палки, 6 больших конусов, футбольный мяч, 3 теннисных мячя, 2 «кочки» из полимерного коврика, диаметром 30 см.

Участники выстраиваются в колонну за линией старта. По сигналу, первый игрок начинает обегать "змейкой" спиной вперед каждую гимнастическую палку, делая полный круг. (палки лежат на земле на расстоянии 1 м друг от друга), далее он "змейкой" обводит футбольный мяч вокруг конусов (мяч будет лежать на земле в начале этого этапа. Возвращает мяч на место волонтер). Затем участник берет 2 «кочки», и,перекладывая их по очереди перед собой должен перемещаться вперед, прыгая на каждую кочку, при приближении к мячу нужно коснуться мяча рукой (контрольная точка) и продолжить движение к следующему мячу. Коснуться всех теннисных мячей, после чего передать эстафету следующему игроку и встать в конец колонны.

Задание выполняется на время. Команда, выполнившая задание за меньший промежуток времени получает наибольшее количество баллов, команда пришедшая второй - на 1 балл меньше и т.д. За нарушения во время прохождения полосы препятствий начисляется штрафное время (за каждое нарушение +10 секунд).

Нарушения: выход за пределы обруча, выбегание с линии старта раньше передачи эстафеты.

Назначение волонтеров для сопровождения классов по этапам:

1А —

1Б —

1В —

2А -

2Б —

2В —

3А —

3Б -

3В —

4А —

4Б —

4В —

Распределение классов на начальные этапы:

Первый поток. С 9.00 — 10.00:

3А - 1. Представление команд, холл 4 этажа

3Б - 2. Эстафета с мячом. Спортзал

3В - 3. Веревочный коридор. Холл 2-го этажа

4А - 4. Танцевальный марафон. Актовый зал

4Б - 5. Паутинка. Холл 1-го этажа

4В - 6. Эстафета с обручами. Улица

Второй поток. С 10.00 — 11.00:

1А — 1. Представление команд, холл 4 этажа

1Б - 2. Эстафета с мячом. Спортзал

1В — 3. Веревочный коридор. Холл 2-го этажа

2А — 4. Танцевальный марафон. Актовый зал

2Б — 5. Паутинка. Холл 1-го этажа

2В — 6. Эстафета с обручами. Улица