***«СПОРТИВНЫЙ КВЕСТ»***

**Цель интеллектуально-спортивного квеста** - популяризация базовых знаний среди учащихся, повышение уровня общей физической подготовленности участников мероприятия.

**Основные задачи:**

* привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* совершенствование интеллектуальных способностей учащихся, навыков сотрудничества и работы в команде;
* систематизацию и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни и спорту;
* приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;
* формирование у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье;
* содействие развитию коммуникативных качеств личности.

**Участники**

Участвуют команды 8а, 8б и 9 класса. Состав команды – по 6 человек из каждого класса. За формирование команд отвечают классные руководители. К соревнованиям допускаются команды в спортивной форме, спортивной обуви.

**Судейство**

Судейство будет осуществляться учителями физической культуры. Места команд определяются по наибольшему количеству набранных очков.

Победительницей квеста-игры определяется сборная команда, показавшая наименьшее общее время с учетом наибольшего количества бонусов и наименьшего количества штрафных очков, определяемых в соответствии с решением судейской коллегии.

**Принципами квеста-игры являются:**

* принцип честной игры;
* принцип самостоятельного разгадывания заданий каждой командой;
* принцип личной ответственности и заинтересованности каждого члена сборной команды.

**Награждение**

Команды награждаются грамотами и призами.

 ***Мяч капитана.***

Играющие становятся в шеренгу. Напротив, команд на расстояние 5 метров стоят капитаны, у них в руках баскетбольные мячи. Капитан бросает мяч партнёру, который тут же его бросает обратно. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и правильно.

 ***Ведение мяча гимнастической палкой.***

Каждый участник гимнастической палкой ведёт мяч до определённого места, обходит его и возвращается, передаёт мяч и гимнастическую палку следующему участнику. Побеждает команда, которая выполнила правильно и первой закончила эстафету.

***Прыжки на мяче.***

Участники, сидя на мяче выполняют прыжки до стойки и обратно. Побеждает команда первой выполнившая правильно задание.

***Выбери правильную цифру и собери солнце.***

Участники, добежав до определённого места, выбирают домино с цифрой пять, добегают до стула и складывают их в виде солнца. Выигрывает команда, выбравшая правильные цифры и первой пришедшая к финишу.

***Эстафета с мячами.***

В руках у капитана по 2 мяча. Задача команды всем по очереди пробежать всю дистанцию не уронив мячи. Побеждает команда, которая первой финишировала, не нарушив правила.

***Прыжок в длину с места.***

Каждый участник выполняет прыжок с места. Все результаты прибавляются. Побеждает команда в сумме, прыгнувшая дальше всех.

***Желаем вам, чтобы физическая культура стала неизменным спутником жизни! Всем спасибо за участие! До новых встреч!***