**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СПЕКТР»**

**ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

****

**VIII ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНКУРС**

**«МОЯ ЛУЧШАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА»**

**Название: «Квест-игра «Хочу стать сильным, быстрым, гибким, выносливым и ловким!»**

Автор-разработчик:

**Матвеева Елена Валерьевна**, методист муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Спектр» городского округа Самара (МБУ ДО ЦДТ «Спектр» г.о. Самара)

Самара, 2024

**Методическая разработка: «Квест-игра «Хочу стать сильным, быстрым, гибким, выносливым и ловким!»**

**1. Аннотация**

Квест-игра «Хочу стать сильным, быстрым, гибким, выносливым и ловким!» предназначена для педагогов физкультурно-спортивной направленности в качестве методической помощи при проведении практического занятия по теме «Совершенствование физических качеств» любых программ физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 8-10 лет, рассчитана на два академических часа.

**Тема:** «Совершенствование физических качеств».

**Форма проведения:** практическое занятие с применением квест-технологии.

Рекомендуемое количество участников: 10 человек.

**Цель:** создание условий для развития физических качеств посредством приобщения к занятиям общефизическими упражнениями.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* углубление и дополнение знаний, умений и навыков, имеющихся у обучающихся;
* формирование и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни;

***Развивающие****:*

* укрепление опорно-двигательного аппарата детей; обеспечение разностороннего физического развития обучающихся;

***Воспитательные:***

* профилактика социально-негативных явлений;
* формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитание культуры поведения и дисциплины;
* выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом; пропаганда здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

* способствовать формированию практических навыков в выполнении упражнений для развития физических качеств;
* способствовать закреплению теоретических знаний по теме;
* способствовать формированию интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Для обучения детей требуется особенный подход: работа должна строиться на технологиях групповой деятельности, информационных, коммуникативно-диалоговых и информационных технологиях, которые в комплексе открывают всю сущность ребенка и помогают максимально проявить свои качества и способности. Этим как раз и объясняется **педагогическая целесообразность** данной методической разработки.

При работе с детьми особенно важен игровой подход, направленный на выявление и поддержку способностей детей, формирование коммуникативных навыков. В игре, как правило, ребенок раскрывает все свои стороны, как положительные, так и отрицательные, именно поэтому с помощью игры можно направлять ребенка к его положительному полюсу. **Актуальность** данной методической разработки заключается в том, что посредством игрового метода дети и подростки приобщаются к регулярным занятиям спортом, развивая физические качества, необходимые как для избранного вида спорта, так и для сдачи нормативов ВФСК ГТО.

**Новизна** даннойметодической разработки заключается в том, что она дополняет, развивает, вносит новые элементы в теоретические положения и практические рекомендации для совершенствования навыков физической подготовки. **Отличительной особенностью** данной методической разработки является наличие **интерактивной формы** организации образовательной деятельности, к которой относится интерактивная игра, а именно – квест-игра. Квест-технологии – это популярный у детей, благодаря неординарной организации образовательной деятельности и захватывающего сюжета, подход в образовании.

**Методическая ценность** данной разработки основана на следующих принципах организации образовательного процесса:

* Наглядность. Наглядность обучения построена на одной из важнейших моделей восприятия – зрении – позволяя собрать максимум наглядности в виде фото-мультимедийной информации, что активизирует внимание, оживляет восприятие;
* Интерактивность. Во время занятий обучающийся должен выполнить ряд интерактивных действий: просмотр и прослушивание учебного материала, выполнение упражнений, отвечать на контрольные вопросы, выполнять практические задания, что способствует повышению эффективности сознания и памяти;
* Практическая ориентированность. В игре представлен блок упражнений на развитие физических качеств – практические задания, упражнения, которые становятся универсальным тренингом для обучающегося.

**Социальная значимость** методической разработки – это способствование социализации и развитию коммуникативных навыков детей посредством приобщения их к регулярным занятиям спортом. **Практическая значимость** методической разработки очевидна при наличии положительной динамики физического развития детей.

*Кадровое обеспечение:*

Автор методической разработки – Матвеева Елена Валерьевна, методист;

Исполнители – педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;

Участники – дети 8-10 лет, получают знания, умения и навыки общей физической подготовки.

*Материально-техническое обеспечение:*

Спортивное оборудование: набивной мяч весом 1 кг, скакалка, гимнастические коврики (спортивные маты), лавка (стул).

Оборудование: компьютер, экран, мультимедийный проектор.

**2. Ход мероприятия**

**Структура мероприятия:**

1. Подготовительная часть – 20 минут

2. Основная часть – 50 минут

3. Заключительная часть – 10 минут

**1. Подготовительная часть – 20 минут**

*Построение, приветствие, перекличка.*

**Вводное слово педагога:** «Сегодня мы с вами повторим теоретический материал по теме «Совершенствование физических качеств» и закрепим полученные практические навыки с помощью игры. Но сначала, как всегда, разминка».

(*Проводится комплекс упражнений с целью разогрева организма, разработки мышц, связок и суставов – 20 минут*):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. Комплекс ОРУ на месте:  - повороты головы вправо-влево;  -боковые наклоны головы;  - круговые движения головой;  - круговые движения кистями рук;  - круговые движения в локтевых суставах;  - круговые движения в плечевых суставах;  - круговые движения в голеностопных суставах;  - круговые движения в коленных суставах;  - круговые движения в тазобедренных суставах;  - круговые движения таза;  - наклоны туловища в стороны;  - наклоны туловища вперед;  - повороты корпуса | 10 мин | Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Не делать резких движений, упражнения (1-3) выполнять плавно.  Исходное положение: то же. Согнуть руки в локтях, сжать кулаки и вращать кистями сначала в одном, затем в другом направлении.  Исходное положение: то же. Руки в стороны, согнув их в локтях, осуществлять круговые вращения предплечий за счет движений в локтевых суставах. Плечи удерживать в горизонтальном положении.  Исходное положение: то же. Разведя руки в стороны, вращать ими вперед, потом назад.  Исходное положение: то же. Одна нога ставится на носок и вращать ею сначала в одном, затем в другом направлении. Затем ноги поменять.  Исходное положение: то же. Туловище и ноги в коленях слегка согнуть, кисти рук положить на коленные суставы. Совершать круговые движения в коленях за счет выпрямления ног и небольшого бокового наклона в коленях. Руки помогают и контролируют угол наклона.  Исходное положение: то же. Согнув ногу в коленном суставе, осуществлять круговые движения в тазобедренном суставе по часовой стрелке и против нее, удерживая равновесие. Затем ноги поменять.  Исходное положение: то же. Совершать вращательные движения тазом сначала в одну, затем в другую сторону.  Исходное положение: то же. Наклонять попеременно корпус влево-вправо.  Исходное положение: то же. При каждом наклоне вперед выполнять выдох, при выпрямлении туловища – вдох.  Исходное положение: то же. Поворачивайте корпус влево-вправо. |
| 2. Комплекс ОРУ в движении:  - бег с высоким подниманием бедра;  -бег с захлестыванием голени в стороны;  -бег приставными шагами с махами руками;  -наклоны к ноге под каждый шаг;  -мах ногой под каждый шаг;  -упражнение «ласточка» под каждый шаг. | 10 мин | Ладони перед собой на уровне пояса, направлены вниз. Коленями касаться ладоней.  Ладони в стороны на уровне бедер, направлены назад. Ступнями касаться ладоней. Руки неподвижны.  Правое плечо вперед – махи руками вперед. Левое плечо вперед – махи руками назад.  После наклона выпрямляемся. Ноги во время наклона в коленях прямые.  Нога в колене выпрямлена.  Опорная нога прямая в колене. |

*Построение.*

**Слово педагога:** «А теперь начнем игру!»

**2. Основная часть – 50 минут**

Проведение квест-игры «Хочу стать сильным, быстрым, гибким, выносливым и ловким!» с элементами дистанционной формы.

Данная квест-игра создана при помощи программы Microsoft PowerPoint (программа, предназначенная для подготовки мультимедийных презентаций, входит в основной пакет офисных программ MicrosoftOffice и доступна каждому пользователю). Квест или как его еще называют – приключенческая игра, представляет собой интерактивную историю с главным героем, которым управляет игрок.

**Цель игры** – выполнение заданий согласно сценария. Основным правилом игры является принятие правильного решения главным героем, а игрок оказывает ему помощь в этом выборе. Если игроком допускается ошибка, ему на это будет указано. Цель игрока пройти все испытания до конца.

**Описание игры:**

Педагог запускает игру на компьютере и транслирует с помощью мультимедийного проектора на экран. Далее зачитывает сюжет игры и задание. Игроки отвечают на поставленный вопрос и выполняют заданные упражнения. Таким образом, проходят все испытания квеста. Для организации перехода к необходимому слайду при нажатии объекта на экране используется инструмент гиперссылка (например, щелкаем кнопкой мыши на цветных овальных кнопках с изображением спортивного инвентаря или стрелку «Далее» и переходим к необходимому слайду).

**3. Заключительная часть – 10 минут**

**Слово педагога:** «Выполним упражнения для восстановления».

Ходьба в медленном темпе 3 минуты для восстановления дыхания:

- ходьба - руки вверх;

- ходьба - руки в стороны;

- ходьба - руки на пояс;

Мельница – классическое упражнение для растяжки всего тела после интенсивной тренировки. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны, наклонитесь вперед и поочередно касайтесь стопы пальцами рук – или тянитесь к ним, если пока не можете прикоснуться.

*Построение, подведение итогов, напомнить обучающимся о задачах мероприятия, обмен мнением об их выполнении. Отметить лучших, объявить результаты и прокомментировать их.*

Рефлексия.

* Что понравилось и что не понравилось?
* Что хотелось бы повторить?
* Чему может научить это мероприятие?

**Выводы:**

Поставленная цель занятия достигнута. Ребята смогли усовершенствовать свои навыки физической подготовки.

Квест является игровой педагогической технологией, то есть игровой формой взаимодействия педагога и детей, которая способствует формированию (закреплению) необходимых знаний, умений и навыков для выполнения заданий, основываясь на компетентном выборе альтернативных вариантов через реализацию определенного сюжета. Квест – это игровая технология, которая имеет четко поставленное дидактическое задание, игровой замысел, обязательно имеет ведущего (наставника) и четкие правила.

Определяющие характеристики игровой технологии квеста:

* осуществление образовательных задач через игровую деятельность;
* целенаправленная мотивация эмоциональной и интеллектуальной активности воспитанника;
* исследовательский характер образовательной деятельности;
* развитие информационной и медиа грамотности.

Квест оказывает неоценимую помощь педагогу, предоставляя возможность разнообразить воспитательно-образовательный процесс, сделать его необычным, запоминающимся, увлекательным, веселым, игровым.

Самое главное, это то, что квесты помогают активизировать детей. Это игра, в которой задействуется одновременно и интеллект участников, их физические способности, воображение и творчество. Здесь необходимо проявить и наблюдательность, и находчивость, и сообразительность, эта тренировка памяти и внимания, это развитие аналитических способностей и коммуникативных качеств. Участники учатся договариваться друг с другом, распределять обязанности, действовать вместе, помогать. Все это способствует сплочению детского коллектива.

Применение данной методической разработки  возможно также для проведения занятий во всех детских объединенияхфизкультурно-спортивной направленности, занимающихся по разным образовательным программам, когда следует закрепить и усовершенствовать физические качества или повысить физическую подготовку школьников для выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Данную методическую разработку могут применять педагоги в других образовательных организациях.

**Приложение 1**

**Ссылка на квест-игру «Хочу стать сильным, быстрым, гибким, выносливым и ловким!»**

<https://disk.yandex.ru/d/i-OmHCDMVFrt0A>

**Методическое руководство по использованию квест-игры:**

Для использования квест-игры, ее необходимо скачать по указанной выше ссылке, так как в режиме «просмотра» гиперссылки не работают.

Для организации перехода к необходимому слайду нужно щелкать кнопкой мыши на цветные овальные кнопки с изображением спортивного инвентаря или стрелку «Далее».

**Список литературы**

1. <https://www.gto.ru/>
2. Бартукова Н. 10 простых упражнений для силовой тренировки дома: Medaboutme, 2020
3. Колесников А. Как развить прыгучесть и научиться высоко прыгать: тактика и основные упражнения: FIT-NESS24RU, 2018
4. Шмалько Г. Комплекс упражнений на развитие силы: ЕПК, Ейск, 2018