

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»  
Ю.А. Ковалец



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник лагеря  
М.Н.Журавлева

**Программа**  
**детского туристического лагеря палаточного типа**  
**при муниципальном бюджетном**  
**общеобразовательном учреждении**  
**«Весьегонская средняя общеобразовательная**  
**школа»**  
**на базе муниципального бюджетного**  
**общеобразовательного учреждения «Кесемская**  
**средняя общеобразовательная школа»**  
**по направлению деятельности**  
**Движения Первых СПОРТ**  
**«Время Первых: ДОСТИГАЙ И ПОБЕЖДАЙ!»**

Весьегонск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
1. ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ .....	7
2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ.....	10
3. УЧАСТНИКИ СМЕНЫ .....	10
4. ОПИСАНИЕ КОНЦЕПТА ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ .....	13
4.1. Ключевая идея смены .....	13
5. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОУПРАВЛЕНИЯ И ИГРОВАЯ МОДЕЛЬ СМЕНЫ .....	15
6. ЛОГИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СМЕНЫ.....	16
6.1. Описание основных этапов смены и режима дня.....	16
6.2. Анализ воспитательного процесса и результатов воспитания....	17
6.3. План-сетка мероприятий.....	19
7. УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СМЕНЫ .....	20
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ СМЕНЫ .....	21
9. ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ СМЕНЫ .....	49
Рекомендуемая литература .....	51

## ВВЕДЕНИЕ

Профильная спортивная смена «Достигай и побеждай» Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение Первых» (далее – Движение Первых, Движение) направлена на формирование здоровой, разносторонне развитой личности через спортивно-тренировочную, коллективно-творческую и познавательную деятельность.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Данная программа направлена на оздоровление ребенка. Но оздоровление мы понимаем в более широком смысле, чем только физическое. Истинное физическое воспитание и оздоровление ребенка невозможно без создания доброго климата в коллективе, без организации разнообразной творческой деятельности, дающей возможность духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения разнообразных потребностей при условии благоприятного экологического окружения. На наш взгляд, помочь детям и подросткам раскрыть свои возможности, показать ему самому, как много он может достичь, может программа «Достигай и побеждай!», которая позволяет реализовать следующие *приоритетные направления*:

- оздоровление;
- достижения и победы в спорте;
- развитие личности (формирование и развитие эмоционально-волевых качеств);
- коллективная творческая и социально значимая деятельность;
- «социальное закаливание»;
- воспитание патриота и гражданина страны.

Развитие, на наш взгляд, связано с освоением социально-культурного пространства, т.е. с приобретением в условиях временного

объединения позитивного опыта взаимодействия с взрослыми и сверстниками.

Формированием навыков эффективного общения, а также взаимоподдержкой, создавая благоприятные возможности для личностного роста и развития, здоровья, целостной и зрелой личности, развития эмоционально-волевой сферы личности.

Коллективная творческая деятельность создает культуру, гуманизирует мир, окружающий ребенка.

Социальное закаливание помогает формированию определенной социальной позиции и социальной ответственности, которые являются основой для вхождения детей и подростков в социальную среду.

Программа предусматривает приобщение обучающихся к *российским традиционным духовным ценностям*, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Ценности Родины и природы лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности человека, дружбы, семьи, сотрудничества лежат в основе духовно-нравственного и социального направлений воспитания.

Ценность знания лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность здоровья лежит в основе направления физического воспитания.

Ценность труда лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культуры и красоты лежат в основе эстетического направления воспитания.

*«Ключевые смыслы»* системы воспитания, с учетом которых реализуется программа:

*«Люблю Родину»*. Формирование у детей чувства патриотизма и готовности к защите интересов Отечества, осознание ими своей гражданской идентичности через чувства гордости за свою Родину и ответственности за будущее России, знание истории, недопустимость фальсификации исторических событий и искажения исторической правды, на основе развития программ воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания, развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

*«Мы – одна команда».* Особое внимание в формировании личности ребенка, основ его поведения и жизненных установок отводится социальному окружению, важной частью которого является детский коллектив. Детский коллектив предоставляет широкие возможности для самовыражения и самореализации, позволяет сформировать в детях инициативность, самостоятельность, ответственность, трудолюбие, чувство собственного достоинства.

Детский коллектив объединяет детей с разными интересами, потребностями и индивидуальными особенностями. Важно выстраивать работу и коллективные дела так, чтобы они были интересными и значимыми для каждого ребенка.

*«Россия – страна возможностей».* Ребенка воспитывает все, что его окружает. Окружающая среда формирует его взгляды, убеждения, привычки. Важно создавать воспитательную среду, доступную, интересную для ребенка. Создание благоприятной и разнообразной воспитательной среды возможно через вовлечение детей в конкурсы, мероприятия и проекты детских общественных объединений, где каждый ребенок может найти то, что ему по душе. Необходимо популяризировать все возможности и социально значимые проекты организаций.

Принимая участие в мероприятиях Российского движения детей и молодежи, воспитанники получают возможность активно участвовать в общественной жизни страны, формировать гражданскую позицию, основываясь на идеалах добра и справедливости, в том числе через систему личностного и социального роста.

*Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:*

– Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

– Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных

гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р);

– Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно–нравственных ценностей»;

– Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ «О Российском движении детей и молодёжи»;

– Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ;

– Федеральный закон «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. № 2-ФЗ;

– Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. Приказ Минобразования РФ от 13.07.2001 г. № 2688.

– Примерная программа воспитания Российского движения детей и молодёжи «Движение Первых».

## 1. ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ

Нормативные ценностно-целевые основы воспитания детей в детском лагере определяются содержанием российских гражданских (базовых, общенациональных) норм и ценностей, основные из которых закреплены в Конституции Российской Федерации.

С учетом мировоззренческого, этнического, религиозного многообразия российского общества ценностно-целевые основы воспитания детей включают духовно-нравственные ценности культуры народов России, традиционных религий народов России в качестве вариативного компонента содержания воспитания, реализуемого на добровольной основе, в соответствии с мировоззренческими и культурными особенностями и потребностями родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей.

Воспитательная деятельность в детском лагере реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

*Целью* профильной смены «Достигай и побеждай!» является развитие личности ребенка через реализацию его физической, творческой и социальной активности.

Данная цель будет реализована через следующие *задачи*:

- Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
- Сокращение разрыва между физическим и духовным развитием детей посредством коллективно-творческой, познавательной и трудовой деятельности.
- Вовлечение в систематические занятия физической культурой, туризмом и спортом детей и подростков.
- Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности.

– Утверждение в сознании детей и подростков нравственной и культурной ценности.

– Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

– Приобщение детей и подростков к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.

*Методологической основой* Программы воспитания являются антропологический, культурно-исторический и системно-деятельностный подходы.

Воспитательная деятельность в детском лагере основывается на следующих *принципах*:

– принцип гуманистической направленности. Каждый ребенок имеет право на признание его как человеческой личности, уважение его достоинства, защиту его человеческих прав, свободное развитие;

– принцип ценностного единства и совместности. Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение;

– принцип культур сообразности. Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона;

– принцип следования нравственному примеру. Пример как метод воспитания позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни;

– принцип безопасной жизнедеятельности. Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения;

– принцип совместной деятельности ребенка и взрослого. Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения;

– принцип инклюзивности. Организация воспитательного процесса, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно–этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

Данные принципы реализуются в укладе детского лагеря, включающем воспитывающие среды, общности, культурные

практики,  
совместную деятельность и события.

*Основные ценности Движения*, заложенные в основу профильной смены:

**Жизнь и достоинство.** Участники Движения в первую очередь ценят жизнь каждого человека. Берегут чувство собственного достоинства и заботятся о сохранении достоинства окружающих.

**Патриотизм.** Участники Движения любят свою Родину – Россию. Любовь к стране проявляется в делах и поступках.

**Дружба.** Движение – источник дружбы для каждого из участников. Вступая в Движение, каждый может найти себе друзей, близких по убеждениям, увлечениям, интересам и возрасту. В Движении друзья всегда рядом.

**Добро и справедливость.** Участники Движения действуют, по справедливости, распространяют добро, считают доброту качеством сильных людей.

**Мечта.** Участники Движения умеют мечтать и воплощать свои мечты в жизнь. Смелые мечты открывают человеку новые возможности, а человечеству – неизведанные горизонты.

**Созидательный труд.** Каждый участник Движения своим трудом приносит пользу: создает новое качество своих знаний, умений и навыков, применяет их во благо своей семьи, Движения и всей страны.

**Взаимопомощь и взаимоуважение.** Участники Движения действуют как единый коллектив, помогая друг другу в учебе, труде, поиске и раскрытии таланта каждого. Плечом к плечу преодолевают трудности. Уважают особенности каждого участника Движения, создавая пространство равных возможностей.

**Единство народов России.** Участники Движения, являясь новыми поколениями многонационального и многоконфессионального народа России, уважают культуру, традиции, обычаи и верования друг друга. Это уникальное достояние нашей страны: народов много, Родина – одна.  
**Служение Отечеству.** Участники Движения объединены с Отечеством одной судьбой. Каждый на своем месте готовит себя к служению Отечеству и ответственности за его будущее.

**Крепкая семья.** Участники Движения разделяют традиционные семейные ценности. Уважают старших. Помогают младшим. Заботятся в семье о бабушках и дедушках.

**Развитие и образование.** В рамках смены акцентируется внимание

на важности постоянного развития и расширения кругозора и компетенций участников.

## **2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ**

Основными результатами реализации профильной смены являются:

- общее оздоровление детей и подростков, приобретение ими положительных эмоций;
- развитый интерес к занятиям физкультурой и спортом, туризму.
- умение строить конструктивное общение друг с другом в разновозрастной группе, используя коммуникативные умения, основы правильного поведения, культуры, досуга;
- расширение кругозора детей и социального опыта через общественно значимую деятельность;
- сформированное осознанное отношение к себе как части окружающего мира;
- владение навыками и опытом организаторской работы;
- участие в социально значимой деятельности;
- активное включение в деятельность Движения Первых.

## **3. УЧАСТНИКИ СМЕНЫ**

Участниками смены:

- лидеры направления первичных отделений Движения Первых;
- заинтересованные в данном направлении участники Движения;
- обучающиеся, не являющиеся участниками Движения, но заинтересованные в деятельности в рамках профильной смены.

Программа рассчитана на детей от 8 до 15 лет (максимальный возраст – 17 лет) и учитывает особенности каждой возрастной группы.

*Дети 8-10 лет.*

В этом возрасте дети очень общительны, они активно ищут контакты и находят их, любят коллективную деятельность, хотя стремление к самореализации выражено у этих ребят также весьма ярко. Неумная активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Детскую энергию важно направить в нужное русло, ведь именно в 8-10 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий. Для них подходят система чередования творческих поручений, интеллектуальные викторины, игры, конкурсы.

Беседа в данном возрасте является одним из самых благотворных методов воздействия. Для этого можно использовать рассказы из собственного опыта, отрывки из художественных произведений, просить детей поделиться своим опытом по разрешению сложных ситуаций, привлекать детей к поиску решений.

Они очень восприимчивы к различным ритуалам, их увлекает совместная деятельность. Но им обязательно нужен успех, поощрение, при неудачах они теряют интерес к деятельности. Нужно поощрять детей и хвалить за каждую сделанную самостоятельно деталь – например, застеленную постель, уборку.

#### *Младшие подростки 11-13 лет.*

В этом возрасте у них особенно развито желание лидерства. Это опасный возраст, когда у детей возникает некоторое сознание негативизма (не хочу, не буду). В этом возрасте детям необходима система мотивации участия во всем, например, рейтинговая система (дети очень любят соревноваться - кто больше, лучше, быстрее).

Для этих детей на первое место выходят их сверстники. Поэтому конфликты с взрослыми разворачиваются на новом уровне. Детям важно отстоять свое Я, свое мнение. И часто они это делают, вставая в оппозицию педагогу. В этот же момент у ребят возникает тяга к объединению в группы. В этом возрасте дети с удовольствием участвуют во всевозможных конкурсах и играх. Они уже не такие маленькие, чтобы не понять правил игры, но еще не обременены подростковыми комплексами, не сформированы окончательно, легко поддаются воспитанию. Этим детям очень нравится быть командой, быть лучше всех. Именно в этом возрасте у детей очень сильно, в хорошем смысле, развито «стадное» чувство.

#### *Подростки 14-15 лет.*

В этом возрасте дети склонны к резким перепадам настроения, а так- же к так называемому «юношескому максимализму». Они достаточно умны, общительны, умеют отстаивать свою точку зрения. Не любят, когда ими командуют. Считают, что вправе распоряжаться собой сами. Больше говорят, чем делают. Если делают, то, в основном, напоказ. Не могут существовать без лидера. Сами того не подозревая, его создают, в большинстве случаев от этого страдают. У подростков часто существует жесткая борьба за лидерство, особенно у тех, кто привык быть лидером в своем классе. Не допускайте споров по этому поводу.

Отличительной особенностью детей этого возраста является

наступающее половое созревание. Дети становятся нервными и неуступчивыми, зачастую ярко выраженными максималистами, что выражается в критичности, негативной оценке того, что делают другие. («Что за глупость, я в этом участвовать не буду!»). В этот момент важно помнить, что негативная реакция очень часто скрывает под собой неуверенность в собственных силах.

В результате всех физиологических и эмоциональных перемен внимание подростка обращается на самого себя. Он становится более чувствительным и застенчивым. Подросток так быстро меняется, что ему трудно разобраться, что он собой представляет. Его движения становятся угловатыми, потому что он еще не может управлять своим новым телом, ему трудно управлять и своими новыми чувствами. Подросток легко обижается на замечания. В какие-то моменты он чувствует себя взрослым, умудренным жизненным опытом и хочет, чтобы окружающие относились к нему соответственно. Но в следующую минуту он чувствует себя ребенком и ощущает необходимость в защите и материнской ласке. На доброе слово и предложение помочь подросток часто ответит показной грубостью и холодностью, но долго будет еще вспоминать, как именно его похвалили как самого ответственного и именно ему сказали, что он может стать хорошим спортсменом/лидером в будущем.

Другой особенностью этого возраста является формирование собственной точки зрения. У подростка обо всем есть свое мнение. Он стремится определить свое место в коллективе и очень переживает о том, что о нем думают другие. Для подростков характерно объединение в неформальные группы. На ребят эффективно действовать через лидеров (нужно войти в доверие, найти общий язык, взять их к себе в помощники). Важно налаживать атмосферу для глубоких разговоров. Например, после утомительного дня вечером организовать беседу. Педагогу необходимо разговаривать с детьми на равных, рассказать о себе, чтобы завоевать их доверие.

Все вышеизложенные особенности различных возрастных групп детей необходимо учитывать при реализации программы педагогами и, при необходимости, вносить коррективы в план-сетку мероприятий.

Следует также учесть, что участниками смены могут стать дети и подростки с разным уровнем физической подготовки и разными группами здоровья. Для тех, у кого есть ограничения в участии в спортивных состязаниях, предусмотрены дела общекультурной и

общеразвивающей направленности.

## 4. ОПИСАНИЕ КОНЦЕПТА ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ

### 4.1. Ключевая идея смены

Современных детей объединяет желание быть значимыми для себя и полезными для других, им нужна забота, понимание и внимание взрослых. Правильная организация деятельности детей в летний период является связующим звеном между школьной и социальной педагогикой, основанными на принципах гуманизма, толерантности, демократии и самостоятельности.

В лагере создается уникальная воспитывающая среда – это особая форма организации образовательного процесса, реализующего цель и задачи воспитания. Воспитывающая среда определяется духовно-нравственными и социокультурными ценностями, образцами и практиками. Основными характеристиками воспитывающей среды являются ее насыщенность и структурированность.

Воспитывающие общности (сообщества) в детском лагере:

– *детские (одновозрастные и разновозрастные отряды)*. Ключевым механизмом воспитания в детском лагере является временный детский коллектив. Чтобы эффективно использовать воспитательный потенциал временного детского коллектива, необходимо учитывать особенности и закономерности развития временного детского коллектива;

– *детско-взрослые*. Основная цель – содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение, наличие общих ценностей и смыслов у всех участников. Главная детско-взрослая общность в детском лагере – «Дети-Вожатый».

Реализация программы возможна с помощью обеспечения квалифицированными педагогическими кадрами, организации качественного питания и медицинской помощи. Одной из главных направлений смены летнего лагеря «Достигай и побеждай» является *физкультурно-оздоровительная деятельность*.

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы; выработка и укрепление гигиенических навыков; расширение знаний об охране здоровья.

Основные формы организации: утренняя гимнастика (зарядка);

спортивные игры на спортивной площадке; спортивные квесты и челленджи; подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»); ГТО; расширение знаний о спортивном туризме; туристическая эстафета. коллективные творческие дела; акции; интеллектуальные игры; диалоговые формы (беседа, дискуссия и др.).

Физическое здоровье детей укрепляется следующими средствами: полноценное питание детей; витаминизация; гигиена приема пищи; режим дня; рациональная организация труда и отдыха; утренняя гимнастика на свежем воздухе.

Очень важными для педагогического коллектива являются вопросы безопасности и организации профилактической работы. Реализация воспитательного потенциала профилактической деятельности в целях формирования и поддержки безопасной и комфортной среды в детском лагере предусматривает:

- физическую и психологическую безопасность ребенка в новых условиях;

- специализированные проекты (например, «Вызов первых»);

- целенаправленную работу всего педагогического коллектива по созданию в детском лагере эффективной профилактической среды обеспечения безопасности жизнедеятельности как условия успешной воспитательной деятельности;

- разработку и реализацию разных форм профилактических воспитательных мероприятий: против вредных привычек, безопасность в цифровой среде, безопасность дорожного движения, противопожарная безопасность, гражданская оборона, антитеррористическая, антиэкстремистская безопасность и т.д.;

- организацию превентивной работы со сценариями социально одобряемого поведения, развитие у детей и подростков навыков само-рефлексии, самоконтроля, устойчивости к негативному воздействию, групповому давлению;

- поддержку инициатив детей, педагогов в сфере укрепления безопасности жизнедеятельности в детском лагере, профилактики правонарушений, девиаций, организация деятельности, альтернативной девиантному поведению – познание (путешествия), испытание себя (походы, спорт), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, искусство).

## **5.ОРГАНИЗАЦИЯ САМОУПРАВЛЕНИЯ И ИГРОВАЯ МОДЕЛЬ СМЕНЫ**

Предполагается, что программа профильной смены «Достигай и побеждай!» поможет детям осознать свою значимость, свою роль, свои права и обязанности как по отношению к внешнему окружению, так и его отношение к себе как самостоятельной, самодостаточной личности, привести к личному росту, определению своего Я. Участвуя в реализации программы «Достигай и побеждай», каждый ребенок сможет удовлетворить свои базовые потребности: быть включенным в дело, проявить себя в спортивной деятельности, достичь успеха, осознать собственную значимость, ощутить интерес окружающих к себе и своим идеям, насладиться радостью побед.

В роли постоянного стимула, создающего основу для формирования высокой самооценки, способствующего активности, успешности каждого участника программы выступает индивидуальная и групповая победа.

Реализация профильной спортивной смены «Достигай и побеждай!» осуществляется в форме игры. Весь лагерь – город чемпионов, жизнь которого подчинена девизу «Будь в движении!». Отряды – команды спортсменов, будущих чемпионов. У каждого отряда есть своя символика: герб, флаг, отличительные знаки.

Каждый отряд возглавляет физорг (физкультурный организатор) и спортивный комитет. Органом самоуправления является «Совет физоргов».

Все дети – жители города – имеют свои права, соблюдают законы и выполняют свои обязанности.

Направляет и координирует всю деятельность в лагере Президент спортивного комитета и судейский совет.

В лагере действует Совет дела – представители отрядов, которые работают как временный орган управления, организующий и координирующий коллективную работу по подготовке к общелагерным мероприятиям.

Существует также сводный дежурный отряд, обеспечивающий порядок в лагере.

В плане смены предлагается комплексная программа коллективно-творческих дел, развлекательных конкурсов, с учетом возрастных особенностей и способностей, увлечений и желаний детей.

За победу в мероприятиях отряды получают медали. В конце смены отряд, получивший наибольшее количество медалей, награждается почётной грамотой, призом за активное участие.

Предусматривается также учёт личных достижений участников смены. Каждый ребёнок за победы, достижения может получить знак отличия. Все отрядные и личные достижения отражаются на общелагерном экране смены наглядно.

## **6. ЛОГИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СМЕНЫ**

### **6.1. Описание основных этапов смены и режима дня**

Процесс раскрытия содержания программы смены представляет собой последовательность следующих этапов.

I день – организационный этап. Дети, воспитанники лагеря, знакомятся друг с другом, с взрослыми, с условиями проживания, нормами и правилами, распределяются на спортивные команды (отряды). Каждая команда выбирает своего физорга и спортивный комитет.

II день – основной этап. Ребята включаются в разнообразную совместную деятельность. Жители города чемпионов участвуют в спортивных вызовах, проводят свои интересные дела и участвуют в общих мероприятиях. Все это отражается на физическом росте спортивных качеств каждой команды. Ребята пробуют себя в роли участников, соорганизаторов, организаторов отрядных и общелагерных дел. Их позиция постепенно усложняется. На отрядных мастер-классах и развивающих занятиях они знакомятся с основами организаторской работы, формами работы, деятельности Движения.

III день - заключительный этап. Проводится подведение итогов работы спортивных команд. Составляются списки ребят для награждения дипломами, подводятся итоги отрядного (командного) медального зачета. Происходит закрепление приобретенных знаний, умений и опыта.

В лагере действует общий режим дня:

7.45 – подъем

8.15 – зарядка

8.30 – утренние режимные моменты

8.50 – линейка (утренний общий сбор)

9.00 – завтрак

- 9.30 – отрядные сборы
- 9.45 – уборка территории
  - 10.00 – 12.00 – спортивные общелагерные дела, мастер-классы
  - 12.00 – отрядное время, прогулки
  - 13.30 – обед
  - 14.00 – 16.00 – тихий час
  - 16.30 – полдник
  - 17.00 – 18.00 – отрядное время
  - 18.00- 19.00 - общелагерные мероприятия
  - 19.00 – ужин
  - 19.30 – общелагерные/отрядные дела
  - 21.00 – отрядные огоньки (подведение итогов дня)
  - 21.30 – вечерний общий круг
  - 22.00 – вечерние режимные моменты
  - 22.30 – отбой

## **6.2 Анализ воспитательного процесса и результатов воспитания**

*Основным методом* анализа воспитательного процесса в детском лагере является самоанализ воспитательной работы, который проводится каждую смену с целью выявления основных проблем и последующего их решения, совершенствования воспитательной работы в детском лагере.

*Основными принципами* осуществления самоанализа воспитательной работы в детском лагере, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и взрослыми;

- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогических

работников: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности.

**Основные направления** анализа воспитательного процесса:

*1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития детей.*

Критерием, на основе которого должен осуществляться данный анализ, является динамика личностного развития детей в отряде за смену, но в условиях краткосрочности лагерной смены сложно сделать глубокие выводы и измерить динамику. Поэтому результаты воспитания представлены в виде целевых ориентиров:

- усвоение знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение социально значимых знаний, формирование отношения к традиционным базовым российским ценностям.

Важную роль играет аналитическая работа с детьми, которая помогает им оценить и понять приобретенный в лагере опыт, зафиксировать изменения, наметить дальнейшие планы по саморазвитию. Главный инструмент – педагогическое наблюдение. Очень важно фиксировать личностные изменения, в том числе в педагогическом дневнике.

*2. Состояние организуемой в детском лагере совместной деятельности детей и взрослых.*

Показателем эффективности воспитательной работы является наличие в детском лагере интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых. Внимание сосредотачивается на вопросах, связанных с качеством.

Методы анализа, которые могут использоваться детским лагерем при проведении самоанализа организуемой воспитательной работы:

- социологические: опрос участников образовательных отношений, экспертный анализ, фокус-группа, анализ документов и контекстный анализ;
- педагогические: тестирование, собеседование, педагогическое наблюдение, игровые методы, аналитическая работа с детьми, метод самооценки.

Для количественного анализа могут быть использованы следующие

методики:

- методика «Уровень воспитанности» (для обучающихся);
- Морено Ж. «Социометрия»;
- «Мой класс (мой отряд)»;
- самоанализ деятельности воспитателя.

Итогом самоанализа организуемой в детском лагере воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу

### 6.3 План-сетка мероприятий

День	Отрядные мероприятия	Спортивные мероприятия	Культмассовые мероприятия
1-й День	Огонек знакомств	Квест-игра «Город чемпионов» Несерьезные игры	Представление отрядов «Давайте познакомимся»
2-й День	Мастер-класс по оказанию ПМП	Физкультурно-спортивный праздник «Отличники ГТО»	Торжественное открытие смены «Достигай и побеждай», дискотека
3-й День	Фотоконкурс «Наши рекорды»	Туристическая эстафета. Чемпионат по волейболу.	Торжественное закрытие смены. Сбор вещей, трудовой десант. Отъезд из лагеря

## 7. УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СМЕНЫ

*Материально-техническое обеспечение:*

№	Элементы МТБ
1.	Палаточный лагерь (палатки, коврики, спальники)
2.	Отрядные места
3.	Спортивные площадки:
	футбольное поле
	площадка для волейбола
	спортивный зал
4.	Спортивное оборудование:
	канат для перетягивания
	мяч футбольный
	мяч волейбольный
	скакалка
	обруч гимнастический
	кегли
	сетка волейбольная
	Снаряжение для похода и ориентирования на местности
5.	Туристическое снаряжение: веревки, обвязки, компаса.

*Методическое обеспечение:*

1. Программа отдыха детей и подростков.
2. План-сетка основных мероприятий, проводимых в лагере.  
Описание модели игрового сюжета, развитие легенды.
3. Методические разработки мероприятий.
4. Подбор реквизита для проведения дел.
5. Система контроля оздоровления детей и подростков (листок здоровья, таблицы изменения роста и веса за смену).
6. Анкеты для детей и подростков (входная диагностика, промежуточное анкетирование, итоговая анкета).
7. Система отслеживания результатов педагогической деятельности и деятельности детей и подростков, подведение итогов (разработанная схема анализа эффективности реализации программы отдыха).

8. Таблица для заполнения количественных показателей реализации Программы.

*Кадровое обеспечение:*

9. начальник оздоровительного лагеря;

10.инструктора по физической культуре;

11.медицинская сестра;

12.врач.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ СМЕНЫ**

### *1 ДЕНЬ*

#### *Квест-игра «Город чемпионов»*

*Цель:* знакомство детей с особенностями лагерной жизни, территории.

*Задачи:*

1. Создание эмоциональной атмосферы, способствующей проявлению творческой активности детей.

2. Групповое сплочение на основе сотрудничества в процессе выполнения заданий игры.

3. Оборудование: кегли (гранаты); мяч; скакалка, судейский протокол; маршрутные листы; грамоты.

4. Станции располагаются в разных точках лагеря, чтобы дети смогли познакомиться с территорией

*Ход игры-квеста.*

5. Организационный момент.

6. Командная игра по станциям.

7. Подведение итогов, награждение команд.

Ведущий: Здравствуйте всем! Мы очень рады, что все мы сегодня собрались на нашей игре «Город чемпионов». Сегодня каждая команда попытается доказать судьям, что она лучшая в ходе командной игры по станциям. А знаете ли вы, что такое командная игра? (Командная игра-деятельность, в которой группа лиц в одной команде совместно прилагают усилия для достижения конечной цели, которой обычно является победа.)

Прежде нам нужно рассмотреть правила игры.

Команды следуют по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом. На станциях команды выполняют предложенные задания. В Маршрутном листе отмечается оценка, которую получает команда на каждой станции (в баллах). На каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашает жюри этапа. На каждой станции находится судья, оценивающий работу команды. Время пребывания на каждой станции – 5 минут. По истечении времени команды переходят на следующую станцию.

*(Ведущий объясняет командам правила игры и вручает маршрутные листы.)*

Как только все станции будут пройдены, встречаемся на месте сбора.

Правила рассмотрены. Нам с вами остается дать старт игре, давайте это сделаем все вместе.

#### *Считалка*

Раз, два, три, четыре, пять

Мы решили поиграть.

Не грустить, не унывать!

Все пройти и все узнать.

После прохождения каждой станций не забыть взять у судьи коробку с буквами. После прохождения всех станций составить из букв слово и сказать судье на финише. Победит та команда, которая наберет больше всего баллов на всех станциях и разгадает финальное слово.

*(Команды отправляются на станции согласно маршрутным листам.)*

#### **Командная игра по станциям**

##### *Станция № 1. «Спортивная»*

Каждому участнику команды необходимо сбить мячом кегли (гранаты), стоящие в ряд. Кидают все по очереди. При этом каждая кегля обозначает 1 балл. Суммируют баллов всей команды и записывают

результат.

*Станция № 2. «Народная»*

Командам предлагается составить целые выражения пословиц и поговорок, народных примет. Время на составление 5 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Где здоровье,	там и красота.
Солнце, воздух и вода –	наши верные друзья.
Чистота –	залог здоровья.
Если хочешь быть здоров,	закаляйся.
Движение –	это жизнь.
В здоровом теле –	здоровый дух.
Спорт –	это жизнь!
Кто спортом занимается,	тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода –	наши верные друзья.
Кто любит спорт,	тот здоров и бодр.
Главное – не победа,	а участие.
О спорт!	Ты – мир!

*Станция № 3. «Шифровая»*

С помощью шифра прочитайте строчки из стихотворения, номер обозначает букву в алфавите. Время на раскодировку – 5 минут, за каждое правильно составленное слово или знак препинания – 1 балл.

16,14,5,9,13,1 32 29,18,14 10,1,10 17,14,11,13,22,6 33  
 17,3,6,18,9,18 15,14 7,9,8,13,9 14,13,1 34  
 2,19,5,18,14 2,27 3 5,6,18,17,18,3,14 14,10,14,13,22,6  
 3,5,16,19,4 14,18,10,16,27,3,1,6,18 14,13,1 35

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
–	,	.	!												
32	33	34	35												

*Ответ.*

Родина – это как Солнце,  
Светит по жизни она.  
Будто бы в детство оконце  
Вдруг открывает она!

*Станция № 4. «Историческая»*

Команды должны за 5 минут ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике (за каждый ответ по баллу).

Вопросы:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье.)
2. Рациональное распределение времени. (Режим.)
3. Тренировка организма холодом. (Закаливание.)
4. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь.)
5. Наука о чистоте. (Гигиена.)
6. Раньше эта игра называлась «корзина-мяч». И правда в этой игре мяч должен попасть в корзину. (Баскетбол.)
7. В этой игре две команды бегают по полю и стараются забить сопернику гол. (Футбол.)
8. Как называется человек, который должен подготовить спортсменов к соревнованиям? (Тренер.)
9. Какие игры бывают летние и зимние, они известны ещё с древних времён и объединяют спортсменов всех стран? (Олимпийские игры.)
10. Как называется начало соревнований? (Старт.)
11. Как называется конец соревнований? (Финиш.)
12. Инструмент спортивного судьи. (Свисток.)
13. Зелёный луг, сто скамеек вокруг. (Стадион.)
14. От ворот и до ворот, бойко бегают народ. (Футбольное поле.)
15. Его пинают, а он не плачет. (Мяч.)
16. Вот серебряный лужок, он зимою так хорош, а весною не найдёшь. (Каток.)
17. Поднимают тяжести от пола. (Штангисты.)

*Станция №5. «Детская»*

Каждый участник команды в течение 30 секунд прыгает на скакалке, сколько раз прыгнул – столько баллов. В конце все баллы суммируются

в общий зачет команды.

*Станция № 6. «Загадочная»*

Судья загадывает загадки. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются. (*Лыжи*)
2. Буйное море играет на просторе,  
Кит приплыл –  
Рот раскрыл, а во рту – решётка,  
Льётся море сквозь неё –  
Волна к волне покорно льнёт. (*Волосы и расчёска*)
3. Белое корыто к полу прибито. (*Ванна*)
4. Зеленый луг,  
Сто скамеечек вокруг,  
От ворот до ворот Бойко бегает народ.  
На воротах этих –  
Рыбачьи сети. (*Стадион, футбольное поле*)
5. Железные блины  
Соединены,  
Тонкая палка –  
Железная скалка,  
Блины печёт,  
Силой влечёт. (*Штанга*)
6. Двухметровая детина  
Мяч к мячу, за ним второй  
Ведь корзина – то с дырой! (*Баскетбол*)
7. Лёд вокруг прозрачный, плоский  
Две железные полоски  
А над ними кто-то пляшет  
Прыгает, руками машет. (*Фигурист*)
8. Он несётся, будто к звёздам,  
К финишу. Вот это да  
Голову он поднял: воздух,-  
Опустил: уже вода. (*Пловец*)
9. На земле он всех сильнее,  
Потому что всех умней. (*Человек*)
10. Коль крепко дружишь ты со мной,  
Настойчив в тренировках,

- То будешь в холод, дождь и зной  
Выносливым и ловким. (*Спорт*)
12. Он учит цели добиваться,  
За олимпийский приз сражаться.  
В соревнованиях побеждать  
И бодрость духа не терять. (*Тренер*)
13. В одной комнатухе соседи живут.  
Одни все кусают, другие жуют. (*Зубы*)
14. А теперь такой вопрос:  
Что за мышечный насос  
В нашем теле кровь качает,  
Никогда не отдыхает? (*Сердце*)
15. Кто для блага всех людей,  
Кровью делится своей? (*Донор*)

*Станция № 7. «Песенная».*

В течение 5 минут судья станции называет слова, задача команды спеть песню, где есть это слово.

Дружба  
Мама  
Картошка  
Улыбка  
Носорог  
Четыре  
Страна  
Трава  
Пух  
Облака  
Игрушки  
Гномик  
Дом  
Дождь

*Станция № 8. «Привычка».*

Задача всей команды ответить правильно на предложение судьи. Если привычка полезная, то они стоят на месте, если привычка вредная, то садятся на корточки. (За правильный ответ всей команды – 1 балл, кто замешкался – 0 баллов).

– Читать лёжа.

- + Чистить зубы два раза в день.
- Смотреть на яркий свет.

- + Оберегать глаза от ударов.
- Смотреть близко телевизор.
- + Промывать по утрам глаза.
- Тереть глаза грязными руками.
- + Читать при хорошем освещении.
- Часто есть сладкое.
- + Кушать фрукты и овощи.
- Грызть ручки и карандаши.
- + Закаляться.
- + Гулять на свежем воздухе.
- Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
- + Помогать по дому.
- Грызть ногти.
- + Кататься на лыжах.
- + Делать зарядку.
- + Принимать душ.
- Работать за компьютером.
- + Заниматься спортом.
- + Завтракать по утрам

#### *Подведение итогов, награждение*

Пришло время узнать результаты игры. Судьи готовы их огласить.  
(*Подведение итогов, награждение команд.*)

Спасибо командам за игру! Совсем скоро мы узнаем, какая команда самая спортивная и смыслёная! До новых встреч!

#### ***Огонек знакомства «Мой дом»***

Цель: формирование положительного отношения детей и подростков друг к другу, расширение представлений о себе, представление возможности всем участникам лучше понять других ребят, познакомиться с ними поближе.

Оборудование: свечи, листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, буквы для фразы «Мой дом – моя...», стулья.

#### *Ход огонька:*

Вступительное слово ведущего о назначении встречи.

Ведущий: Мы не будем говорить об обыкновенных домах, в кото-

рых живем, речь пойдет о «Я» каждого из нас.

Давайте попробуем увидеть себя с непривычной точки зрения. Мы слишком часто навешиваем на себя ярлыки и с неудовольствием обнаруживаем, что играем надоевшие роли, что мы уже не живые люди, а удобные для окружающих типы, и это сильно осложняет нам жизнь и общение с людьми.

Каждый участник рисует дом - видимый (внешний) образ своего «Я».

Ведущий: У каждого человека есть свое представление о себе – снаружи и издалека – его представительский фасад для предъявления разнообразной публике. Как велико здесь разнообразие вариантов!

Один дом – это набор праздничных огней, другой – настойчиво сер и, как в осажденном городе, накрыт маскировочной сеткой. Чей-то дом сделан добросовестно и со вкусом.

А какой фасад у вашего дома? Он гармоничен, ярок, с хорошей отделкой? Или невыразителен?

Изобразите дом – образ «внешнего» себя, каким вы его представляете, какой он, на ваш взгляд, есть.

Давайте нарисуем дом,  
Чтоб на окне свеча горела,  
Чтобы друзья пришли на свет,  
Чтоб песни радостные пели,  
Для нас без песен дома нет.  
Давайте нарисуем дом,  
Где бы на окне цветы стояли,  
Где все придумаем мы сами,  
А вечером за крепким чаем  
Беседу с вами проведем.  
Давайте нарисуем дом.

Участники отождествляют себя с каким-либо домом, рисуя его на листе бумаги. Можно при этом использовать абстрактные формы и краски (15-20 минут). После этого участники вновь садятся в круг и располагают свои рисунки перед собой так, чтобы окружающим было видно.

Ведущий: Получилась целая улица. Улица наших достопримечательностей. Каждый дом зовет насладиться своей отделкой. Так и каждый из нас интересуется других людей, с ним хотят познакомиться, узнать поближе.

Каждый дом интересен по-своему, радует глаз своей красотой, изобретательностью архитектуры, живописной отделкой, но пока окна этого

дома темны, он пуст и чужд нам, в нем нет солнца, в нем нет жизни. Ведь без света, без солнца мы не можем жить. Так давайте попробуем осветить наши дома, зажечь в них маленькое солнышко

*Около каждого изображения участники зажигают огонек (свечку).*

Теперь привлеченные фасадом люди стремятся попасть внутрь дома, насладиться его загадочностью, открыть внутренние сокровищницы. Человек подошел к вам и соприкоснулся с вашим «Я» – останется ли он рядом с вами?

Кому вы открываете свои двери? И много ли людей рвутся к вам?

Какой он, ваш дом? Что находится в его комнатах, какая обстановка в них?

Для кого вы готовы провести экскурсию по залам и комнатам, коридорам и каморкам своего дома?

Бывают ли двери дома наглухо закрытыми?

Расскажите о внутренних чудесах и тайнах вашего дома.

Стоит ли ваш дом в одиночестве или рядом с другими домами? Чьи эти дома?

*Каждый участник показывает всем свой рисунок и описывает себя от имени своего дома, в первом лице.*

Методическое пояснение:

Эта техника приводит к пониманию очень важных вещей:

«Я – дом с крепкими мощными стенами. Но у меня много распахнутых окон, и мои двери никогда не запираются. Мне кажется, что в моем доме не хватает еще одного этажа...» Когда каждый расскажет о своем доме, то есть фактически о себе, начинается общий разговор.

Какие дома вам кажутся надежными, вызывают чувство защищенности и доверия?

Что в этих домах вас удивило и показалось необычным?

Как вы ощущали себя, когда рисовали?

Что вы чувствовали, когда отождествляли себя с домом?

Чей дом произвел на вас особенно сильное и приятное впечатление?

О ком вы узнали нечто новое? И т.д.

Вед у щий: Дом ваш постоянно достраивается. Завтра он будет отличаться от вчерашнего, а за год его фасад и внутреннее убранство могут измениться до неузнаваемости. Но остов, фундамент, опоры вашего дома всегда постоянны, и он не будет похож ни на какой другой дом. Ваш дом не потеряет высоты и не покачается, потому что построен он

не на болоте, а на холме посреди мира. Небо над ним ясно, и прекрасные дороги расходятся во все стороны от него. Дом богат, и все, допущенные в него, получают от вас в дар столько, сколько они смогут унести! Спасибо!

### *Несерьезные эстафеты*

Цель: укрепление здоровья детей, развитие подвижности, сноровки, ловкости и умений.

Задачи:

- Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Обеспечение активного отдыха детям; совершенствование физического развития.

Место проведения – спортивная площадка.

Оборудование – мячи, обручи.

Несерьезные эстафеты представляют собой состязание команд. В команду входит 7 человек, включая капитана, которые должны внимательно слушать ведущего. После каждого конкурса командам объявляются баллы, которые они набрали. В игре побеждает команда, набравшая большее количество баллов. За некорректное поведение во время мероприятия у команды могут сниматься баллы.

*Ведущий:*

Если хочешь стать умелым,  
Сильным, ловким, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Обручи и палки.  
Никогда не унывай,  
В цель мячами попадай.  
Вот здоровья в чём секрет –  
Всем друзьям – физкульт-привет!  
Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим.  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт – ура!

*Ведущий:* Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Несерьезную эстафету»! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Мы начинаем соревнования.

#### *Конкурс «Стройся!»*

Команды должны выстроиться в шеренгу в алфавитном порядке по фамилии. Как только они выполняют, кричат «Готовы!». Тренер проверяет. Затем команды должны выстроиться в шеренгу в алфавитном порядке по имени. Команды опять кричат «Готовы!». Тренер снова проверяет. После этого участники должны выстроиться в шеренгу по росту. Как только ребята выполняют задание, они опять кричат «Готовы!». Каждый раз, когда команда оказывалась первой, она зарабатывает 1 балл.

#### *Конкурс «Сели-встали»*

По команде «Сели!» все участники команды должны быстро сесть на корточки. По команде «Встали!» — встать. С каждым разом темп команд должен увеличиваться. Такие команды нужно повторить 10 раз, а в конце «Прыжок!». Победит команда, которая быстрее всех правильно среагирует. За победу присуждается 5 баллов.

#### *Конкурс «Парный»*

Двое участников команды зажимают спинами мяч и бегут так к противоположной стене, где лежит обруч. Один участник становится в обруч, а другой возвращается к команде, зажимает мяч с другим участником и снова бежит к обручу. Так вся команда должна оказаться в обруче. Все вместе возвращаются назад.

Команда, которая справится первой, получает 5 баллов.

#### *Конкурс «Мастер спорта»*

Команды по очереди называют различные виды спорта. Выигрывает та команда, которая окажется более эрудированной.

#### *Конкурс «Передача мяча через голову»*

Команда становится в шеренгу. Первый участник передает второму на вытянутых руках баскетбольный мяч. Второй передает третьему и так далее. Когда последний игрок получает мяч, он встает перед первым участником и снова передает мяч назад. Выигрывает та команда, чей лидер, который в начале конкурса стоял впереди шеренги, окажется снова на своем месте. За победу в конкурсе команда получает 10 баллов.

### *Конкурс «Попади в кольцо»*

Команда выбирает одного участника, который будет «вратарем». Он стоит на расстоянии 5 метров от команды. Каждый участник должен бросить мяч, а «вратарь» поймать его. За каждое попадание команда получает 1 очко. Команды выступают по очереди.

### *Конкурс «Без тапочек»*

На старте каждый участник стоит в одной тапочке. Вторые находятся в коробке на другом конце зала. По сигналу вся команда бежит к коробке, и каждый надевает свою вторую тапочку, затем все выстраиваются в одну шеренгу по росту.

### *Конкурс «Не урони мяч»*

Два участника стоят лицом друг к другу, удерживают большой мяч одной рукой и бегут к определенной отметке, где меняют руки и возвращаются к своей команде.

### *Эстафета со шваброй*

Два участника садятся верхом на швабру друг за другом, удерживая ее руками между ног. На этом «помеле» нужно обежать заранее поставленную кеглю/конус и вернуться, чтобы передать швабру очередным участникам.

*Ведущий:* А теперь последняя эстафета «Поймай и присядь».

Инвентарь: 2 обруча, 2 мяча.

Команды выстраиваются за линией старта в колонну по одному. Капитаны становятся напротив своих команд лицом к ним на расстоянии 3-5 метров.

Раздается сигнал к началу игры, и капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот должен его поймать, послать обратно и присесть. Затем капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки команд не присядут. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

Конкурс оценивается: победившей команде – 2 балла, а проигравшей – 1 балл.

*Ведущий:* Пока жюри подводит итоги, я задам вам несколько спортивных загадок. Можете отвечать все хором.

Он лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит. Бросишь снова, мчится вскачь, Ну, конечно, – это... (*Мяч*)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (*Велосипед*)

Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой... (*Велосипед*)

Он на вид – одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется... (*Сноуборд*)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то... (*Лыжи*)

Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
– Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
– Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я... (*Гантели*)

Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой. (*Клюшка*)

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка! (*Спортзал*)

Вед у щ и й: Вот и закончился наш спортивный праздник. Мы поздравляем победителей и просим не унывать побежденных. Ведь самое главное – не победа, а участие. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

## 2 ДЕНЬ

### *Мастер-класс по оказанию первой медицинской помощи*

*Цель:* познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи.

*Задачи:*

- Воспитывать культуру безопасности жизнедеятельности.
- Формировать ответственное отношение к своему здоровью.
- Формировать умения накладывать повязки, обрабатывать раны, накладывать жгут, оказывать помощь при солнечном ударе.
- Подготовить к участию в военно-спортивной игре «Зарница».

*Форма проведения:* мастер-класс.

*Место проведения:* отрядное место / кабинет.

*Участники:* члены отряда.

*Оборудование:* флипчарт, маркеры, бинты, жгуты, шины, аптечка первой медицинской помощи, носилки, ноутбук, проектор, колонки.

Мастер-класс сопровождается презентационными материалами на экране.

*Презентация находится по ссылке:* <https://cloud.mail.ru/public/iXv3/VkuVN4WEk>

#### **1 слайд**

Ведущий: Ребята, здравствуйте! Меня зовут «...».

Сегодня на уроке мы поговорим об основах оказания первой помощи.

Ведущий: Мало кто знает, как правильно оказывать первую помощь.

А когда несчастье уже произошло, многие люди нередко теряются, совершают ошибки, упускают драгоценное время. Важно, чтобы каждый человек, в том числе и школьник, знал основные правила оказания первой помощи.

#### **2 слайд**

Именно для этого, Движение Первых, реализует Всероссийский проект «Первая помощь». Проект направлен на развития навыков оказания первой помощи и формирование активной социально-ответственной позиции у обучающихся школ и колледжей. Участвуя в этом проекте, вы сможете не только узнать много нового и интересного, о том, как оказывать первую помощь и вести себя в опасных ситуациях, но и сможете поучаствовать в интересных активностях: Урок по первой помощи, на котором вы сейчас находитесь. Онлайн видеокурс «Первая помощь», который каждый из вас

может пройти самостоятельно на странице проекта.

Мастер-классы по первой помощи, на которых вы не только сможете узнать ещё больше об оказании первой помощи, но и сможете попробовать отработать навыки на специальных тренировочных манекенах и научитесь правильно накладывать повязки на раны. Чемпионаты по первой помощи. Движение первых проводит региональные чемпионаты по первой помощи в сентябре-октябре во всех регионах России. На чемпионате, команды из пяти человек, будут соревноваться в оказании первой помощи. Там будет проверка теоретических знаний и практические задания, а команда победитель, отправится в Москву на Всероссийский чемпионат по первой помощи. Все, кто хочет принять участие в проекте – сканируйте QR-коды и присоединяйтесь.

Предлагаю вам разделить на две команды, придумать названия команд и выбрать капитанов, чтобы проверить свои знания. На слайдах будет появляться вопрос, ответить на который нужно в течение 30 секунд.

По истечению времени капитаны команд по очереди дают ответ ведущему. Правильный ответ – 1 балл. По итогам игры подсчитаем баллы и выберем команду победителей. Итак, внимание на слайды, первый вопрос.

### **3 слайд**

Ведущий: Знаете ли вы, что такое первая помощь?

\*ответы детей\*

### **4 слайд**

Ведущий: Давайте разберемся вместе! Первая помощь – это простейшие срочные меры для спасения жизни человека и предупреждения осложнений при несчастных случаях.

### **5 слайд**

Ведущий: Ребята, а кто-то знает, кто может оказывать первую помощь?

\*ответы детей\*

### **6 слайд**

Ведущий: Первую помощь может оказать любой человек, имеющий соответствующие навыки. Важно не путать первую помощь с медицинской, потому что ее оказывать могут только врачи, а первую все люди.

### **7 слайд**

Ведущий: Следующий вопрос звучит так. Назовите состояния пострадавшего, когда ему незамедлительно нужно оказать первую помощь.

\*ответы детей\*

### **8 слайд**

Ведущий: Существует 8 состояний пострадавшего, когда ему неза-

медлительно нужно оказать первую помощь. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь:

1. Отсутствие сознания;
2. Остановка дыхания и кровообращения;
3. Наружные кровотечения;
4. Инородные тела верхних дыхательных путей;
5. Травмы различных областей тела;
6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
8. Отравления.

### **9 слайд**

Ведущий: Ребята, а знаете ли вы что делать, если у человека отсутствует сознание и дыхание?

\*ответы детей\*

### **10 слайд**

Ведущий: Правильно! Конечно же необходимо приступить к сердечно-легочной реанимации. Сердечно-легочная реанимация – это главное средство для возвращения дыхания и сердечной деятельности. Ее проведение является несложным, но крайне важным навыком оказания первой помощи, так как надавливая на грудную клетку пострадавшего можно искусственно сохранить функцию циркуляции крови в организме человека. Эти действия сдавливают сердце и создают подачу крови от сердца к органам и тканям, тем самым доставляя к ним кислород, который жизненно необходим.

### **11 слайд**

Ведущий: А привела к созданию метода сердечно-легочной реанимации одна интересная история. Однажды, в 1958 году доктор Гай Никербокер заметил, что у подопытной собаки случился сердечный приступ, ее сердце остановилось. Чтобы попытаться спасти жизнь животному, нужен был дефибриллятор – на то время огромный тяжелый ящик на колесах. Этот аппарат стоял на пятом этаже здания, а лаборатория с животными была на двенадцатом. Доктор Никербокер обратился к коллеге: “Просто дави собаке на грудь, продолжай качать, а я скоро вернусь”. Надо отметить, что исследования по эффективности техники грудных компрессий (надавливаний) еще не проводились, но других вариантов все равно не было. Пока коллега “качал” собаку, Никербокер рванул по лестнице вниз. На пятом этаже взял ящик-дефибриллятор,

затем долго ждал лифт вверх. Когда электроды наконец присоединили к собаке, прошло уже больше 20 минут с момента остановки сердца. После применения аппарата собака ожила, и уже на следующий день была в полном порядке. Без применения компрессий животное нельзя было бы оживить уже после 5 минут с момента остановки сердца.

Дальнейшее изучение вопроса показало, что ритмичные компрессии грудной клетки дают циркуляцию крови, достаточную для поддержания жизненных функций мозга до начала квалифицированной медицинской помощи. В итоге отдельные разработки техник по искусственному дыханию и непрямому массажу сердца объединили в одно исследование. Уже в 1960 году группа ученых впервые представили свои удивительные на тот момент результаты: совместное применение двух реанимационных техник показывает ошеломляющую эффективность.

Исследования продолжались, постепенно улучшая технику сердечнолегочной реанимации. На текущий момент метод включает в себя компрессии грудной клетки на глубину 5—6 см со скоростью 100—120 нажатий в минуту, а также искусственную вентиляцию лёгких с соотношением компрессий и вдохов 30 к 2. Сотни тысяч жизней были спасены благодаря применению сердечнолегочной реанимации. Если вы все еще по каким-либо причинам не знаете, как правильно делать СЛР, обязательно научитесь!

### **12 слайд**

Ведущий: Также очень важно знать, что первая помощь оказывается по определенному алгоритму. Знаете ли вы с чего начинается оказание первой помощи? Что нужно сделать прежде всего?

\*ответы детей\*

### **13 слайд**

Ведущий: Конечно же в самом начале нам необходимо убедиться в безопасности окружающей обстановки для нас и для пострадавшего.

14 слайд Ведущий: Какие опасности могут окружать вас при оказании первой помощи?

\*ответы детей\*

### **14 слайд**

Ведущий: Необходимо помнить, что может угрожать участнику оказания первой помощи, пострадавшему и очевидцам происшествия: поражение электрическим током, интенсивное дорожное движение, возможное возгорание или взрыв, поражение токсическими веществами, агрессивно настроенные люди, вероятность обрушения здания,

животные и т. д.

### **15 слайд**

Ведущий: Ребята, а кто из вас знает, как правильно определить в сознании пострадавший или нет?

\*ответы детей\*

### **16 слайд**

После того, как мы убедились, что нам ничего не угрожает мы подходим ближе к пострадавшему и окликаем его: «Вам нужна помощь?». Если ответа не поступило - садимся сбоку от него на колени, обхватываем за плечи и громко в правое и левое ухо спрашиваем: «Что с вами? Вам нужна помощь?». Если он не очнулся или не подал какого-либо другого признака – значит у него нет сознания.

### **17 слайд**

Далее нам требуется проверить есть ли у него дыхание. Для этого мы можем наклониться щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего и в течение 10 секунд попытаться услышать его дыхание, почувствовать выдыхаемый воздух на своей щеке и увидеть движения грудной клетки у пострадавшего. При отсутствии дыхания грудная клетка пострадавшего останется неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух изо рта и носа не будет ощущаться щекой. Отсутствие дыхания определяет необходимость вызова скорой медицинской помощи и проведения сердечно-легочной реанимации.

### **18 слайд**

Но перед тем, как мы начнем проводить СЛР – нам нужно вызвать скорую помощь. Кто знает, как это сделать?

\*ответы детей\*

### **19 слайд**

Ведущий: Совершенно верно, скорую помощь можно вызвать по номеру 112 или 103.

1. Соберите нужную информацию до звонка в «103», этим вы ускорите время вызова Скорой помощи: адрес (улица, дом, корпус, подъезд, этаж, номер квартиры, код подъезда или домофон (этим вы ускорите прибытие бригады к пострадавшему)); точный адрес, с ориентирами, как можно проехать, если машина не сможет подъехать к самому месту ЧС, то где и кто будет встречать; количество пострадавших (если среди пострадавших есть дети или беременная женщина, об этом необходимо сообщить диспетчеру); пол; ивозраст (примерный); что случилось.

2. Оставьте свой номер телефона. У бригады могут быть уточнения по мере выдвижения к вам. Это особенно важно, если вы где-нибудь на автостраде или в месте, вам незнакомом.

3. Дождитесь момента, диспетчер положит трубку.

### **20 слайд**

Ведущий: В скорой медицинской помощи есть две категории: «неотложная» и «экстренная» помощь. Разница между ними в том, что при сообщении о непосредственной угрозе жизни человека, диспетчер относит вызов к экстренным, и бригада выезжает на вызов в течение 20 минут. Остальные вызовы относятся к неотложным, к пациенту при отсутствии экстренных вызовов отправляется общепрофильная бригада, поэтому время обслуживания данного вызова более длительное. Бригады скорой медицинской помощи бывают А В С и в зависимости от ситуации и участвующей приезжает та или иная машина.

Машина А класса: автомобиль, предназначенный для перевозки пациентов, не являющихся экстренными пациентами, в сопровождении медицинского персонала;

Машина В класса: автомобиль, предназначенный для осуществления лечения в скорой медицинской помощи силами бригады, транспортировки и наблюдения за состоянием;

Машина С класса: автомобиль, предназначенный для проведения лечения скорой медицинской помощи силами реанимационной бригады, транспортировки и наблюдения за состоянием пациентов.

### **21 слайд**

Ведущий: Ребята, мы подсчитали голоса! Команда \*...\* заработала \_ баллов, а команда \*...\* \_\_ баллов. В любом случае вы все большие молодцы и много знаете о первой помощи.

### **22 слайд**

Ведущий: Для того, чтобы еще лучше познакомиться с правилами оказания первой помощи, я предлагаю нам вместе разобрать мифы об оказании первой помощи.

Миф № 1. Если обжегся – нужно помазать место ожога сметаной, маслом или зубной пастой! Ведущий: Если вы получили ожог кипятком, паром, огнем, раскалённым металлом или химическим веществом, вне зависимости от источника ожога необходимо поместить обожженный участок под струю холодной воды. Если на коже образовались пузыри,

нельзя их прокалывать. Если к месту ожога припаяна ткань одежды, нельзя пытаться оторвать ее от кожи.

### **23слайд**

Миф № 2. При обморожении необходимо растереть пораженный участок тела руками или снегом, а при переохлаждении необходимо активно подвигаться, лечь в горячую ванну или принять горячий душ. Как вы думаете, верно ли данное высказывание частично или целиком?

*\*ответы детей\**

Ведущий: При обморожении нельзя растирать пораженный холодом участок тела ни руками, ни снегом. При переохлаждении нельзя принимать горячий душ и ванну, активно двигаться тоже не рекомендуется. Восстанавливать температурный баланс необходимо постепенно, а не резко. Для этого необходимо зайти в теплое помещение, укутаться в теплое одеяло или теплую одежду и обеспечить теплое питье.

### **24слайд**

Миф № 3. При потере сознания с сохранением дыхания необходимо дать понюхать пострадавшему нашатырный спирт, слегка побить по щекам или встряхнуть пострадавшего пока он не придет в сознание. Также можно использовать обливание холодной водой.

Ведущий: Все вышеперечисленные действия нельзя применять во время оказания первой помощи при потере сознания. Вместо этого необходимо обеспечить пострадавшему свежий воздух, расстегнуть верхние пуговицы или замок, предоставить стакан воды средней температуры.

*\*Во время оказания первой помощи нельзя использовать лекарственные средства, принять решение о необходимости применения лекарственных средств может только медицинский работник, имеющий для этого должное образование. Самой основной причиной является непредвиденная реакция человеческого организма на лекарственные средства, к которой человек оказывающий первую помощь может быть не готов. Это может стоить человеку жизни.\**

### **25слайд**

Миф № 4. (на внимательность). Вызывая СМП, необходимо в первую очередь назвать свое имя, так как диспетчер СМП должен понимать с кем он ведет диалог. Ведущий: Давайте вместе вспомним алгоритм вызова СМП! *\*ответы детей\** Если были допущены ошибки в алгоритме,

необходимо его повторить:

1. Соберите нужную информацию до звонка в «103», этим вы ускорите время вызова Скорой помощи: -адрес (улица, дом, корпус, подъезд, этаж, номер квартиры, код подъезда или домофон (этим вы ускорите прибытие бригады к пострадавшему)); точный адрес, с ориентирами, как можно проехать, если машина не сможет подъехать к самому месту ЧС, то где и кто будет встречать; количество пострадавших (если среди пострадавших есть дети или беременная женщина, об этом необходимо сообщить диспетчеру); пол; ивозраст (примерный).

2. Оставьте свой номер телефона. У бригады могут быть уточнения по мере выдвижения к вам. Это особенно важно, если вы где-нибудь на автостраде или в месте, вам незнакомом.

3. Дождитесь момента, диспетчер положит трубку.

### **2бслайд**

Ведущий: Сегодня на уроке мы познакомились с понятием и основными принципами оказания первой помощи. Надеюсь, что вы узнали новую и интересную информацию и, придя домой, вы поделитесь

с близкими о том, как простые действия могут сохранить человеку здоровье, а иногда и жизнь.

Можно использовать обучающие видео с сайта: <https://будьдвижении.рф/first-aid>

### ***Физкультурно-спортивный праздник «Отличники ГТО», посвященный Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»***

Цель: Продвижение ГТО среди населения, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

– Развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений).

– Формировать двигательные навыки.

*Ход мероприятия:*

Звучит музыка на спортивную тематику. Идет разводка и построение отрядов по периметру площадки.

Ведущий 1: Мы видим здесь приветливые лица,

Спортивный дух.

Мы чувствуем вокруг

У каждого здесь сердце олимпийца,  
Здесь каждый спорту и искусству друг.  
Спорт – это жизнь, а не игра!  
Спорт – распорядок дня с утра!  
Спорт – дисциплина, тяжкий труд!  
Это праздник и триумф!

Ведущий 2: Добрый день, дорогие друзья! Мы начинаем физкультурно-спортивный праздник «Отличники ГТО».

Ведущий 1: Парад, смирно!!!

*(Звучит Гимн Российской Федерации)*

Спортивный праздник «Отличники ГТО» прошу считать открытым.

Ведущий 2:

Что такое ГТО?  
Вы не видели его?  
Где он, что он, покажите?  
И быстрее научите.  
Ведущий 1  
ГТО – это движение.

Ведущий 2

ГТО – это успех. ГТО – это здоровье.

ГТО – это для всех.

Ведущий 1

Расскажу вам для чего Сдаём мы нормы  
ГТО: Чтоб здоровье укреплять, Патриотами  
чтоб стать.

Ведущий 2

Нужно ведь спортивным быть, Чтоб Россию  
защитить!

Чтоб спортсменов стало много, Чтобы жили люди  
долго,

Ведущий 1

Чтобы знал и стар, и млад, Что здоровье –  
это клад! И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО!

Комплекс ГТО в СССР впервые был принят в 1931 году для школьников 1–8 классов по 4 возрастным группам и для населения старше 16 лет по 3 ступеням.



3) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (для определения результата в см; все будет распечатано для каждого вожатого или судьи (кто будет принимать нормативы));

4) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

5) метание малого мяча в цель.

Ведущий 1. Юные школьники, наши спортсмены,  
Спорта дороги у вас впереди.

Знайте, значение в спорте победы

Это во славу нашей страны.

Ведущий 1: Парад, равняйся! Смирно! Команды приступить к выполнению нормативов ГТО!

В программу соревнований входят сдача норм ГТО. Победители определяются как в личном, так и в командном зачете.

*За каждой командой закреплен судья. Команды разводятся по станциям, и начинаются соревнования в видах испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

*На выполнение испытаний всего командам даётся 40 минут. После чего все снова собираются в исходном месте.*

Ведущий 2: Молодцы, ребята, вы показали хорошие результаты, а итоги мы узнаем уже завтра.

Фамилия, имя	Сгиб.и разгиб. рук (девочки)	Подтягивание (мальчики)	Наклон вперед	Прыжок в длину	Метание

Ведущий 2: Награждение ребят, которые лучше всего справились с испытаниями, пройдёт в конце недели на подведении итогов.

Парад, смирно!!!

Спортивный праздник «Отличники ГТО», прошу считать закрытым.

Ведущий 1: Друзья, пришла пора проститься,

И я хочу вам пожелать

Всегда с охотой трудиться

И никогда не унывать.

Ведущий 2: Всем спасибо за внимание,

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнований,

Обеспечивающих успех,

До счастливых новых встреч.

*Под звуки музыки все организовано покидают площадку.*

### 3 ДЕНЬ.

Прохождение трассы «Туристической эстафеты» в заданном направлении, на скорость и с учетом количества штрафов на каждом этапе. Победитель определяется по лучшему времени и наименьшей сумме штрафных баллов. Результат аннулируется в случае потери карточки команды.

#### **1. спуск – подъём по верёвке спортивным способом**

Неправильный захват веревки- 2б.
Неправильное положение веревки на участнике - 2б.
Выход за ограничение – 1б.
Работа с веревкой без перчаток – 3б.
Двое на этапе – 3б.
Потеря снаряжения – 1б.
Некорректное поведение – 5 б.
Не прохождение этапа – 10б.

#### **2. переправа по бревну: - с использование шеста для балансира - горизонтальный маятник**

Срыв одной ногой – 1 б.
Срыв двумя ногами – 3 б.
Двое на этапе – 3б.
Выход за ограничение – 1б.
Потеря снаряжения – 1б.
Некорректное поведение – 5 б.
Не прохождение этапа – 10б.

#### **3. переправа вертикальный маятник**

Падение – 10б.
Касание земли участником или снаряжением – 3б.
Выход за ограничение – 1б.
Двое на этапе – 3б.
Потеря снаряжения – 1б.
Некорректное поведение – 5 б.
Не прохождение этапа – 10б.

#### 4. гать

Срыв одной ногой – 1 б.
Срыв двумя ногами – 3 б.
Выход за ограничение – 1б.
Работа без перчаток – 3б.
Потеря снаряжения – 1б.
Некорректное поведение – 5 б.
Не прохождение этапа – 10б.

#### 5. кочки

Срыв одной ногой – 1 б.
Срыв двумя ногами – 3 б.
Двое на этапе – 3б.
Выход за ограничение – 1б.
Потеря снаряжения – 1б.
Некорректное поведение – 5 б.
Не прохождение этапа – 10б.

**6. вязка узлов:** прямой, встречный, брам-шкотовый, академический, ткацкий, штык, булинь, схватывающий, стремя, удавка, карабинная удавка, проводник, проводник восьмёрка.

Контрольное время – 1 мин.

Неправильно связанный узел – 2б.
Отсутствие контрольного, страховочного узла – 1 б. за каждый
Потеря снаряжения – 1б.
Некорректное поведение – 5 б.
Не прохождение этапа (не связанный узел) – 10б.

**7. Первая доврачебная помощь в экстремальных ситуациях. Переноска пострадавшего.**

**8. Переправа с шестом.**

Заступ линии -1б.(старт – финиш)
Срыв с потерей страховки – 10б.
Выход за ограничение – 1б.
Потеря снаряжения – 1б.
Некорректное поведение – 5 б.
Не прохождение этапа – 10б.

**9. Определение азимута на ориентир, топоняки.**

1 участник команды определяет азимуты трех заданных ориентиров отклонение в «+», «-» 5 градусов не штрафует, каждые следующие 5 градусов – 1 балл. Вся команда определяет топоняки (предоставляются судьей на этапе) (3 – нарисовать, 3 - описать).

**10. Установка палатки, укладка костра** (палатка двухскатная, костер складывается согласно вытянутому билету – колодец, шалаш, звездный и т.д.).

<b>Палатка:</b> «перекос» - 1 б. (за каждый) стойки стоят не вертикально – 1б.(за каждую) потеря колышков – 1б. (за каждый)
<b>Костер:</b> работа без перчаток – 3б. не правильно сложенный – 2б.
Потеря снаряжения – 1б.
Некорректное поведение – 5 б.
Не прохождение этапа – 10б.

### **11. Параллельные веревки.**

Заступ линии -1б.(старт – финиш)
Работа без перчаток – 3б.
Двое на этапе – 3б.
Срыв одной ногой – 1б. Срыв двумя ногами – 3 б.
Потеря снаряжения – 1б.
Некорректное поведение – 5 б.
Не прохождение этапа – 10б.

### **12. Переправа в брод «стенкой».**

Неправильная расстановка участников – 5б.
Потеря снаряжения – 1б.
Некорректное поведение – 5 б.
Не прохождение этапа – 10б.

## ***Чемпионат по волейболу.***

Судьи ранее других приступают к своим обязанностям: им нужно еще до начала фестиваля провести предварительные игры и выявить победителей для участия в финальной части соревнований.

Наиболее приемлемая система соревнований – круговая. Она позволяет всем командам встретиться между собой и тем самым наиболее объективно выявить силы команд. При круговой системе за победу команде начисляется 2 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков.

Для составления календаря игр судейская коллегия проводит жеребьевку. Вот как она происходит. Заранее из бумаги изготавливаются в соответствии с количеством участвующих команд номера, которые опускаются в урну. Капитаны команд поочередно вынимают из урны номера, которые с этого момента присваиваются их командам. В соответствии с номерами команд с помощью специальных таблиц определяется очередность встреч команд, т. е. календарь игр.

После жеребьевки составляется таблица проведения соревнований. Команды заносятся в таблицу в соответствии с их номерами. Вот как, например, составили таблицу ребята из подмосковного лагеря «Зеленая опушка».

*Результаты соревнований на первенство лагеря  
по мини-футболу*

№	Команды	1	2	3	4	5	6	Очки	Мячи	Места
1	Ракета		2 2:1	2 2:1	2 4:0	0 0:1	2 2:0	8	10:3	1
2	Космос	0 1:2		1 3:3	0 3:4	2 3:1	1 2:2	4	12:12	4
3	Олимп	0 1:2	1 3:3		2 6:5	0 3:4	2 2:1	5	15:15	3
4	Торпедо	0 0:4	2 4:3	0 5:6		1 4:4	0 1:2	3	14:19	6
5	Зарница	2 1:0	0 1:3	2 4:3	1 4:4		1 3:3	1	13:13	2
6	Метеор	0 0:2	1 2:2	0 1:2	2 2:1	1 3:3		4	8:10	5

Из таблицы мы видим: команда «Ракета» выиграла у команды «Олимп» – 2:1. Следовательно, против команды «Ракета» в графе 3 проставляется результат. Против команды «Олимп» в графе 1 записывается 0/1:2. По окончании соревнований против каждой команды в графе «Очки» проставляется количество очков, набранных командами, а в графе «Мячи» – разность забитых и пропущенных мячей во всех играх турнира.

Судейская коллегия должна учесть, что в результате проведения соревнований у двух или нескольких команд может оказаться одинаковое количество очков. Поэтому еще до соревнований надо определить дополнительные условия выявления победителей.

1. При равенстве очков у двух команд преимущество получает та, которая выиграет встречу между ними. Если игра между этими командами заканчивается вничью, то преимущество получает команда, имеющая лучшую разность забитых и пропущенных мячей во всех играх данных соревнований.

2. При равенстве очков у трех и более команд преимущество получает команда, имеющая лучшую разность забитых и пропущенных мячей во встречах между этими командами.

3. Обычно в лагерях в каждой возрастной группе набирается довольно много команд. Поэтому, чтобы не затягивать сроки проведения турнира, есть смысл разбить команды каждой возрастной группы на две подгруппы, где и провести соревнования по круговой системе. В этом случае командам, занявшим первые места в подгруппах, в день фестиваля предоставляется право провести матчи за звание чемпиона лагеря в данной возрастной группе. Между командами, занявшими в подгруппах 2-3 и т.д. места, до начала праздника организуются стыковые игры. В результате этих игр определяются места команд в каждой возрастной группе. Например, команды, занявшие в своих подгруппах 2 места, играют за 3-4 места. Команды, занявшие в подгруппах 3 место, играют за 5-6 и т.д. Таким образом, определяются все места: с первого до последнего.

## 9 ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ СМЕНЫ

*Что после участия в смене может организовать ребёнок в школе?*

- Совет дела.
- Организовать работу детского объединения (спланировать работу, выступить инициатором и организатором событий в объединении).
  - Разработку и реализацию проектов спортивной направленности (он придет с готовым проектом для школьного спортивного клуба).
  - Спортивные эстафеты.
  - Ярмарку.
  - Конкурсные программы (творческие, танцевальные, спортивные).
  - Стать соорганизатором спортивных состязаний по разным видам спорта (футбол, волейбол, шахматы, настольный теннис); сможет выступить судьей школьных соревнований.
  - Стать соорганизатором военно-спортивных игр или игр на местности.
    - Досуговое мероприятие для своего класса.
    - Подвижные игры для младших ребят и сверстников.
    - Зарядку.

*С какими формами работы ребёнок познакомился и сможет их реализовать?*

- Спортивные эстафеты.
- Подвижные игры.
- Спортивные состязания по разным видам спорта.
- Зарядка.
- Спортивный праздник.
- Конкурсная программа.
- Концерт.
- Дискуссия.
- Маршрутная игра, квест.
- Интеллектуальная игра.

*Беседа. Какое разнообразие форматов работы ребёнок увидел и сможет применить?*

- Коллективная творческая деятельность.
- Проектная деятельность (создание и реализация проекта).
- Работа в команде / в коллективе.
- Работа в сводных временных группах – советах дела.
- Индивидуальное и групповое соревнование.
- Попробует себя в разных ролях.



Первые



**БУДЬ В ДВИЖЕНИИ!**

Российское движение  
→ детей и молодёжи  
**«ДВИЖЕНИЕ ПЕРВЫХ»**