



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
г.Шадринска»  
Л.Г.Каменева

## ЛЕТНЯЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спорт здоровье  
творчество  
успех

*Возраст ДЕТЕЙ: 6,5-17 лет*

*Срок реализации: 21 календарный день*

*Автор программы:  
Начальник лагеря  
Громова Н.А.*

Шадринск, 2023

## Содержание

1. Информационная карта программы
2. Пояснительная записка
3. Этапы реализации программы
4. Ожидаемые результаты
5. Система контроля за реализацией программы
6. План мероприятий
7. Методическое и информационное обеспечение программы
8. Кадровое обеспечение программы
9. Материально-техническое обеспечение программы
10. Приложение 1. Положение о проведении общелагерного мероприятия «Олимпийская смена»
11. Приложение 2. Праздники июня и материалы о знаменательных датах.
12. Приложение 3. Сборник материалов в помощь тренеру-воспитателю при организации летней работы в ЛДП
13. Приложение 4. Формы анкет и диагностик (на начало и конец смены)
14. Приложение 5. Индивидуальный паспорт здоровья

### Информационная карта программы

Наименование программы	<b>Спортивно-оздоровительная программа «Спорт, здоровье, творчество, успех»</b>
Наименование организации	<b>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа города Шадринска»</b>
Серия, номер и дата выдачи лицензии на право ведения образовательной деятельности	<b>Л035-01284-45/00221447 Лицензия на осуществление образовательной деятельности №249 от 22.02.2017г.</b>
Разработчики программы	Методист, начальник ЛДП при МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска» Громова Наталья Александровна
Контактная информация	641800, Курганская область, г. Шадринск, ул. Спартака, 17, р.т. 90367, 90369
Вид программы	Профильная спортивно-оздоровительная программа
Целевая группа	Учащиеся ДЮСШ от 6,5 до 17 лет
Нормативная база	<p>Внешние:</p> <p>Закон РФ «Об образовании»          Конвенция ООН о правах ребенка          Конституция РФ          Постановление Правительства РФ «Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей»          Приказ Управления образования об организации отдыха и оздоровления детей          Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)          Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)"</p> <p>Внутренние:</p> <p>1. Устав МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска»          2. Санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии лагеря дневного пребывания (далее ЛДП) при МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска» государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.          3. Положение МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска» «Об организации лагеря с дневным пребыванием в летний период»          4. Настоящая программа          5. Приказы по школе «О подготовке к работе ЛДП», «Об открытии ЛДП»          6. Штатное расписание сотрудников Лагеря дневного пребывания</p>
Краткая аннотация	Организация летнего отдыха детей - один из важных аспектов образовательной деятельности ДЮСШ. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать весь педагогический процесс не

	только непрерывным, но и разнообразным, творческим. Содержанием летней работы должны стать активно организованные тренировки, досуговые и оздоровительные мероприятия, в том числе на свежем воздухе, которые должны способствовать снятию накопившегося за учебный год физического и психологического напряжения.
Цель	Обеспечение прав детей на занятия по интересам и активный, содержательный отдых, на укрепление здоровья в период пребывания в лагере
Актуальность	Востребованность продолжения тренировочных занятий на фоне полноценного, содержательного отдыха и оздоровления детей;
Задачи программы	<p><b>Организационные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Создание условий для эффективной и качественной жизнедеятельности отрядов в лагере;</li> <li>-Планирование разнообразных и активных форм организации тренировочных занятий и досуговой деятельности;</li> </ul> <p><b>Воспитательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Развитие разносторонних познавательных интересов и способностей у обучающихся ДЮСШ;</li> <li>-Предоставление возможности для достижения успеха в спортивной и в творческой деятельности;</li> <li>-Профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних ;</li> <li>-Формирование позитивных эмоций и удовлетворения от каждого дня пребывания в лагере.</li> </ul> <p><b>Оздоровительные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Укрепление и восстановление физического и духовного здоровья;</li> <li>-Формирование у обучающихся гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, развитие у обучающихся ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, за безопасность жизни и деятельности;</li> </ul>
Сроки реализации	С 01.06.2023 г. по 22.06.2023 г. – 15 рабочих дней
Исполнители программы	Сотрудники МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска»
Ресурсное обеспечение:	
1.Кадровый состав	Штат сотрудников - 13 человек
2.Использование методик, стимулирующих на самореализацию детей	Объединение деятельности отрядов единой тематикой «Олимпийская смена», предусматривающей поэтапное прохождение различных конкурсных заданий, оцениваемых жюри.
2.1.Информационные ресурсы	Сайт ДЮСШ, информационные стенды, группа ДЮСШ ВКонтакте
2.2.Техническое оснащение	Спортивное и игровое оборудование , спортивный инвентарь
2.3.Природные ресурсы	Тренировочные занятия и прогулки на свежем воздухе (парк, стадион, городской сад)
2.4.Партнёры	✓ МБУДО «ДДЮ «Ритм» - посещение экспозиций,

	<p>мастер-классов, выставок</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Шадринский краеведческий музей им.В.П.Бирюкова – посещение тематических выставок</li> <li>✓ МАУ «Дворец культуры» - посещение концертов, тематических праздников</li> <li>✓ Плавательный бассейн «Посейдон»</li> <li>✓ МАУ «Центр досуга и кино «Октябрь» - просмотр кинофильмов, мультфильмов</li> <li>✓ МРЭО ГИБДД УМВД России по Курганской области – проведение мероприятий по безопасности дорожного движения</li> <li>✓ МБУДО «ДЮСШ «Парус» - посещение ледовой арены</li> </ul>
2.5.Ожидаемые результаты (основные)	<p>-Полноценная и качественная занятость детей и подростков (видео и фото-отчёты о деятельности в течение смены ВКонтакте)</p> <p>-Положительная динамика физического развития</p> <p>-Полноценное питание. Витаминизация. Качественная оценка эффективности от пребывания детей в лагере</p>
2.6.Социальный эффект	<p>-Удовлетворение потребности детей и подростков занимающихся спортом в возможности активного летнего отдыха</p> <p>- Сокращение разрыва между физическим и духовным развитием детей и подростков</p> <p>-Удовлетворённость родителей от пребывания детей в ЛДП</p>
Оценка эффективности	<p>Результаты анкетирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на входе «Чего я ожидаю от лагеря»;</li> <li>- на выходе «Что я получил за время пребывания в лагере»</li> </ul>

## **Пояснительная записка**

Летние каникулы - это период, когда дети могут сделать свою жизнь, полной полезных увлечений и занятий.

В спортивной школе нет каникул как таковых. Даже, когда тренер в отпуске, ребята получают индивидуальные задания для самостоятельной работы. Спорт-это огромный труд, требующий много времени и сил. Но всё-таки лето для детей должно оставаться временем отдыха.

**Актуальность** программы для спортивной школы в её востребованности из-за возможности продолжить тренировочные занятия в летний период, совмещая с полноценным и содержательным отдыхом и оздоровлением детей;

В соответствии своему содержанию программа призвана содействовать: Гармоничному развитию юных спортсменов, поддержанию стремления обучающихся к культуре здорового образа жизни, приобщению к насыщенной и интересной жизнедеятельности.

### **Нормативное обеспечение**

Настоящая программа составлена на основе требований нормативных документов по организации летних оздоровительных лагерей и внутренних локальных актов Школы (перечень документов указан в информационной карте к программе)

### **Понятийный аппарат программы.**

**Спорт** - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

**Спортивная деятельность** - определенный вид деятельности людей, направленный на достижение заданного результата в физическом развитии человека.

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

**Воспитание** – это деятельность, направленная на развитие личности ребенка, подготовку его к жизни, привитие ему определенных навыков поведения, личностных качеств.

**Гражданственность** – это один из непрременных нравственных ориентиров благородного человека, любящего свое Отечество.

**Патриотизм** - глубокое чувство любви к родине, готовность служить ей, укреплять и защищать её. Патриот - личность, подчиняющая свою жизнь интересам отечества.

**Нравственное воспитание** является важнейшей стороной формирования и развития личности ребенка и предполагает его отношения к родителям, окружающим, коллективу, обществу, Родине, отношений к труду, своим обязанностям, и к самому себе.

**Олимпийское движение** – согласованная, организованная, универсальная и постоянная деятельность всех лиц и организаций, вдохновляемых ценностями Олимпизма, осуществляемая под руководством МОК.

**Олимпийская смена** - единая тематика смены.

### **Основные направления и виды деятельности:**

#### ***Познавательно исследовательская деятельность.***

- Посещение краеведческого музея.
- Организация конкурсов в рамках единой темы, организация выставок рисунков о природе, о лете и др. тематики.
- Интеллектуальные игры.
- Проведение познавательных бесед.
- Викторины.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

- Тренировочные занятия.
- Спортивные праздники.
- Соревнования; Товарищеские встречи.
- Подвижные игры, эстафеты.
- Кросс-походы (в сквер)
- Отдых в городском саду.
- Проведение инструктажей по мерам безопасности
- Эвакуационные мероприятия

#### ***Художественно-эстетическая деятельность.***

- Посещение театра, кино, музея и др.

#### ***Коммуникативная деятельность***

- Коллективные творческие дела по планам отрядов.
- Конкурсная программа «Олимпийская смена»

### **1.4.Ожидаемые результаты по выполнению поставленных задач**

#### **Личностные**

- мотивация на дальнейшее развитие физических способностей и возможность тренировочных занятий в летний период на фоне активного и занимательного отдыха
- мотивация к здоровому образу жизни
- стойкий интерес к коллективным и творческим делам
- демонстрация нравственных, моральных и физических качеств

#### **Метапредметные**

##### **Познавательные**

- самостоятельное выполнение заданий, упражнений
- получение нового опыта через различные виды деятельности (в том числе творческие)

##### **Регулятивные**

- умение анализировать свои ошибки и исправлять
- умение планировать отрядную деятельность
- отвлечение от негативных явлений, профилактика безнадзорности;

##### **Коммуникативные**

- объединений деятельности отрядов лагеря единой тематикой
- умение координировать свои действия в сотрудничестве
- умение избегать конфликтных ситуаций, разрешать проблемы с учётом интересов и позиции окружающих
- социализация в обществе (демонстрация личностных качеств - коммуникабельность, нравственное поведение и др.)

#### **Предметные**

##### **Обучающиеся узнают**

- об истории олимпийского движения (в стране, в городе, о спортсменах)
- об особенностях и способах здорового, активного, творческого и полезного проведения времени в лагере с дневным пребыванием
- Обучающиеся научатся (приобретут опыт)
- практических навыков в избранном виде спорта в новых условиях
- улучшат показатели физического развития
- смогут совершенствовать технику беговых упражнений в условиях стадиона
- смогут совершенствовать навыки безопасного поведения (в том числе во время прогулок, экскурсий и др.)
- навыков ЗОЖ, гигиены тела, гигиены обуви, правильного питания и др.
- приобретут позитивные эмоции, чувство успеха и удовлетворение от каждого дня пребывания в лагере
- Смогут продемонстрировать:
- положительную динамику показателей физического развития (в сравнении показателей на начало и конец смены)
- творческие способности в процессе участия в конкурсных мероприятиях
- улучшить показатели эффективности оздоровления во время пребывания в лагере

### **Этапы Реализации программы**

Основные направления	Формы проведения	Ожидаемый результат
<b>1 этап - подготовительный</b>		
Работа с педагогическим коллективом	-Организационные собрания сотрудников ЛДП. -Ознакомление с условиями и требованиями для работы в ЛДП (Гигиеническое обучение, медосмотр, инструктаж и т.п.)	Формирование штата сотрудников для работы в ЛДП Протоколы онлайн-обучения
Работа с техническим персоналом	-Собеседование -Ознакомление с требованиями СанПиН -Гигиеническое обучение	Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий
Работа с обучающимися и родителями, (законными представителями)	-Сбор заявлений, справок, копий страховок -Формирование отрядов, формирование списков (включая детей группы риска) -Анкетирование	Набор обучающихся в группы ЛДП
<b>2 этап - организационный</b>		
Коллективное планирование предстоящей деятельности и создание условий безопасности	-Разработка и утверждение программы ЛДП -Экспертиза готовности залов, оборудования и инвентаря для открытия лагеря с дневным пребыванием	Подготовка к работе ЛДП
<b>3 этап - основной</b>		
Организационная часть	-Линейка, посвящённая открытию лагеря (ознакомление с условиями и требованиями) -Объявление Олимпийской смены -Первичный медосмотр учащихся	Приветствие участников смены лагеря Отслеживание динамики показателей эффективности
Тренировочная работа	Организация тренировочных занятий, подвижных игр, эстафет	Подготовка к основному тренировочному и



		соревновательному периоду
Здоровьесбережение	Диагностические мероприятия (анкетирование, заполнение индивидуальных страниц дневника здоровья); Восстановительные мероприятия, занятия на воздухе, витаминизация, питание.	Восстановление сил, укрепление здоровья.
Досугово-познавательная деятельность	Общелагерное мероприятие «Олимпийская смена». Воспитательные познавательные творческие дела по планам отрядов. Выход на мероприятия в учреждения - партнёры	
<b>4 этап - итоговый</b>		
Подведение итогов	-Медосмотр на конец смены  -Итоговая линейка	Определить эффективность пребывания детей в ЛДП  Награждение призёров и победителей конкурсов и активных обучающихся, закрытие лагеря.
<b>5 этап-заключительный</b>		
Составление отчётов	Бухгалтерский отчёт Отчёт в роспотребнадзор Отчёты в отдел образования	Материальное стимулирование по результатам деятельности

### Система контроля

№ п/п	Мероприятия	Срок проведения	Ответственные
1.	Анкетирование детей в организационный период с целью выявления их интересов, мотивов пребывания в лагере (учесть при планировании)	Накануне открытия лагеря	Воспитатели
2.	Рейтинговое оценивание участия в Олимпийском движении	В течение смены	Жюри конкурса
3.	Анкетирование детей в конце смены, позволяющее выявить оправдание ожиданий.	Последний день смены	Начальник ЛДП, зам начальника
4.	Параметрические исследования и оценка эффективности	В начале и конце смены	Медицинская сестра
5.	Оценка результативности -Составление отчётов работы отрядов. -Мониторинг удовлетворённости родителей -Отчёт о работе лагеря. -Отчёт об эффективности	Конец смены	Воспитатели Начальник ЛДП Зам. начальника ЛДП Медицинская сестра

**План работы ЛДП при МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска»  
1 смена - с 01.06 по 22.06.2023 года**

<b>01</b>	8.00 -организационный сбор, вводный инструктаж 8.30 – завтрак <b>9.00 – Торжественная линейка, эвакуация</b> 10.30- концерт ко «Дню защиты детей» ДК «ШАА3» <b>12.30-обед</b> 13.40-беседа о правилах поведения в лагере, вводный инструктаж 14.30-уход домой	<b>02</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30 – завтрак <b>9.20 – БАССЕЙН</b> 10.30-тренировка 12.30 – обед 13.40- <b>прогулка в городском саду</b> 14.30-уход домой	<b>05</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30– завтрак 10.30 – СК «Юность» (игр.зал для младших), для старших - тренировка 12.00 – свободное время (настольные игры); 12.30 – обед 13.40- прогулка в сквере 14.30 уход домой
<b>06</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30-завтрак <b>9.20 - БАССЕЙН</b> 12.30 – обед 13.00 – Форум по ПДД («Ритм») 14.30-уход домой	<b>07</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30 – завтрак 10.30-тренировка 12.30 – обед 13.40- <b>прогулка в городском саду</b> 14.30-уход домой	<b>08</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30 – завтрак <b>10.30 – ДК ШАА3 (Сказка о потеряном времени)</b> 12.30 – обед 13.30 – Беседа о «правильном поведении в общественных местах» 14.30 уход домой
<b>09</b>	8.00 -организационный сбор, вводный инструктаж 8.30 – завтрак 10.00 – Интерактивное занятие «Русская изба» <b>12.30-обед</b> 13.40-беседа о правилах поведения в лагере, вводный инструктаж 14.30-уход домой	<b>13</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30 – завтрак 10.00- Библиотека ДК ШАА3 (Беседа «Не прочтешь нигде такого, только в книжках Михалкова» 12.30 – обед 13.00- Настольные игры 14.30-уход домой	<b>14</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30– завтрак 10.30 – тренировка 12.00 – свободное время (настольные игры); 12.30 – обед 13.40- прогулка в сквере 14.30 уход домой
<b>15</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30-завтрак <b>9.20- БАССЕЙН</b> 10.30 - тренировка 12.30 – обед 13.40-Отрядные дела 14.30-уход домой	<b>16</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30 – завтрак 10.00- Кукольный спектакль ДК ШАА3 12.30 – обед 13.40- <b>прогулка в городском саду</b> 14.30-уход домой	<b>19</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30 – завтрак 09.30- «Ритм» Нескучная лаборатория (Лунач.) 12.30 – обед 13.40- <b>прогулка в городском саду</b> 14.30-уход домой
<b>20</b>	8.00 -организационный сбор, вводный инструктаж 8.30 – завтрак 10.30- тренировка 12.30-обед 13.40-беседа о правилах поведения в лагере, вводный инструктаж 14.30-уход домой	<b>21</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30 – завтрак <b>9.20 – БАССЕЙН</b> 10.30-тренировка 12.30 – обед 13.40- прогулка в городском саду 14.30-уход домой	<b>22</b>	8.00 –организационный сбор, инструктаж 8.30– завтрак 9.00 - Сквер (возложение цветов) «День памяти и скорби» 10.30 – Совместная эстафета «Олимпийская смена» 12.30 – обед 14.30 уход домой

## **Обеспечение программы** **Методическое и информационное обеспечение программы**

1. План-сетка мероприятий в лагере с дневным пребыванием детей. Программы по видам спорта.
2. Настоящая Программа «Спорт, здоровье, творчество, успех»
3. Положение о проведении общелагерного мероприятия «Олимпийская смена», посвящённое международному олимпийскому дню 23 июня (Приложение №1)
4. Календарь праздников июня, материалы для проведения беседы о Дне России и другие. (Приложение №2)
5. Методические рекомендации «Сборник материалов в помощь тренеру-воспитателю по организации деятельности в отряде» (Приложение №3)
6. Формы анкет, диагностик (Приложение №4)
7. Индивидуальный паспорт здоровья и физического развития для отслеживания динамики физического развития и самооценки показателей физического здоровья (Приложение №5)
8. Раздаточные материалы (Буклеты учреждений дополнительного образования - ДК «ШААЗ», ДК «Октябрь», ДДЮ «Ритм», библиотека им. Зырянова, музей им. Бирюкова и другие)
9. Бланки отчётов
10. Материалы методического кабинета  
-Инструкции  
-Памятки, беседы на тему ЗОЖ  
-Диски с фильмами по мерам безопасности, по оказанию первой помощи и др.  
-Разработки  
-Сайт школы, открытая группа ВКонтакте
11. Оценочные таблицы по конкурсу «Олимпийская смена»

### **Кадровое обеспечение программы**

<b>№</b>	<b>Должность по штату</b>	<b>Количество единиц</b>
1	Начальник лагеря	1
2	Заместитель начальника лагеря, по охране здоровья, ГО и ЧС, пожарной безопасности	1
3	Воспитатель	8
4	Уборщик служебных помещений	1
<b>Итого</b>		<b>11</b>

### **Учреждения – партнёры**

- ✓ МБУДО «ДДЮ «Ритм» - посещение экспозиций, мастер-классов, выставок
- ✓ Шадринский краеведческий музей им.В.П.Бирюкова – посещение тематических выставок
- ✓ МАУ «Дворец культуры» - посещение концертов, тематических праздников
- ✓ Плавательный бассейн «Посейдон»
- ✓ МАУ «Центр досуга и кино «Октябрь» - просмотр кинофильмов, мультфильмов
- ✓ МРЭО ГИБДД УМВД России по Курганской области – проведение мероприятий по безопасности дорожного движения
- ✓ МБУДО «ДЮСШ «Парус» - посещение ледовой арены

## **Материально – техническое обеспечение**

### **Предполагаемые финансовые расходы:**

1. На обеспечение условий безопасного пребывания в ЛДП
  - приобретение аптечек первой помощи ( 2 на отряд, одна в зал, вторая при выходе за территорию лагеря)
  - приобретение санитарных средств
  - приобретение бутилированной воды в кулеры
2. За участие в конкурсе «Олимпийская смена»  
Детям – сладкие призы

### **Технические средства:**

1. Спортивное оборудование
2. Спортивный и игровой инвентарь
3. Оргтехника

### **Помещения, используемые в лагере**

№ п/п	Помещения	Площадь
1	Зал акробатики	84,6м <sup>2</sup>
2	Игровой зал	637,3м <sup>2</sup>
3	Зал тяжёлой атлетики	106,6м <sup>2</sup>
4	Фойе	69,5 м <sup>2</sup>

### **Использование городской среды для игр, прогулок и занятий**

- сквер, ул. Ленина
- стадион «Торпедо»
- городской сад им. Кельдюшева

### **Используемая литература**

1. «Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006.
2. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
3. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов /Д:Феникс, 2002
4. Панфилова Н.И., Садовникова В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001
5. Приложения 1-5 ( методические материалы для использования в работе)

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О проведении «Олимпийской смены» (Посвящается международному олимпийскому дню 23 июня)

#### 1. Общие положения

1.1. Мероприятие посвящается олимпийской тематике

1.2. Мероприятие проводится в форме конкурса и проходит в 4 этапа.

#### **1 этап – Парад - открытие «Олимпийской смены» - 1 июня**

-представление отрядов (рапорт командиров отряда, озвучивание девиза и представление эмблемы)

-объявление конкурсных мероприятий в течение смены

#### **2 этап - Проведение отрядных конкурсных мероприятий**

- конкурс среди отрядов «Олимпийская афиша» - 4 июня

- спортивные отрядные мероприятия «Олимпийское движение» с 4 июня до 17 июня

#### **3 этап - общелагерное мероприятие «Олимпийский турнир» - 18 июня**

#### **4 этап – Парад-заккрытие «Олимпийской смены» - 22 июня**

- церемония представления отрядов (без оценивания)

- подведение итогов тематической смены (объявление набранных баллов и определение победителей и призёров)

- награждение участников конкурсной программы

#### 2. Цели и задачи

2.1. Основной целью конкурса является - объединение деятельности отрядов единой тематикой

2.2. Задачи

-развитие творческих способностей;

- предоставление возможности успеха всем участникам смены

-раскрытие умений, талантов и мастерства в иных видах деятельности

#### 3. Оценка конкурсных мероприятий

##### **«Парад открытие олимпийской смены»**

Жюри оценивает представление отрядов (рапорт командиров отряда, озвучивание девиза и представление эмблемы)

Критерии оценивания:

-соответствие эмблемы олимпийской тематике или названию отряда, эстетичность оформления

- чёткость, громкость произношения названия отряда и девиза

##### **«Олимпийская афиша»**

На суд жюри представляются афиши с перечнем общих и отрядных мероприятий

«Олимпийского движения»

Критерии оценивания:

- перечень мероприятий включает не менее 7ми мероприятий (из них 4 совместных и 3 отрядных)

- эстетичное оформление афиши на ватмане стандартного размера

##### **« Олимпийское движение» - участие в отрядных мероприятиях.**

На суд жюри представляются рейтинги участия детей в отрядных мероприятиях по заданной теме. Результаты рейтинга освещаются на стенде.

Критерии оценивания

-Массовость участия детей в отрядных мероприятиях

-Оригинальный подбор мероприятий (новизна, возможность успеха каждому члену отряда)

-Наличие стенда, отражающего рейтинг участия детей в мероприятиях

##### **«Олимпийский турнир»**

-Состязания в силе, ловкости, быстроте

Критерии оценивания:

1 место- 5баллов

2 место- 4балла

3 место-3балла

4 место – 2 балла

Итоговая оценка за участие в турнире - по наибольшему числу баллов

### **5.Подведение итогов конкурса**

Подсчёт суммы баллов за участие во всех этапах конкурса)

Определение победителей и призёров

### **6. Парад – закрытие олимпийской смены**

-Объявление суммы баллов, набранных отрядами в «Олимпийскую смену»

-Награждение, поощрение

### **7.Жюри конкурса**

Громова Н.А.

Бакулина О.В.

Какуркина М.С.

## **Приложение 2**

### **Календарь праздников июня**

**1 июня** — *День защиты детей*. Один из самых старых международных праздников. Решение о его проведении было принято Международной демократической федерацией женщин на специальной сессии в ноябре 1949 г. Первый Международный день защиты детей был проведён в 1950 г. ООН поддержала эту инициативу и объявила защиту прав, жизни и здоровья детей одним из приоритетных направлений своей деятельности.

**5 июня** – *Всемирный день окружающей среды*

**6 июня** — *Пушкинский день России*. В этот день в 1799 г. в Москве родился А. С. Пушкин.

**8 июня** – *Международный День друзей*

**19 июня** – *День отца*

**22 июня** — *День памяти и скорби*. Одна из самых печальных дат в нашей истории — начало Великой Отечественной войны 1941— 1945 гг. В этот день проходят траурные митинги, возлагаются цветы к монументам Славы и могилам погибших воинов.

### **Материалы для проведения бесед и мероприятий, посвящённых событиям месяца**

#### **12 июня — День России (главный праздник месяца)**

**В** этот день в 1990 г. I Съезд народных депутатов РСФСР принял Декларацию о государственном суверенитете России. В ней суверенитет рассматривается как естественное и необходимое условие существования российской государственности, имеющей многовековую историю, культуру и сложившиеся традиции. День принятия Декларации стал началом становления новой российской государственности, равноправия и партнёрства. Сама идея Декларации родилась среди участников движения «Демократическая Россия», когда сторонники рыночной реформы и сильной государственности, основанной на главенстве национальных интересов России, стали выступать против монополии коммунистической партии (КПСС) на власть.

12 июня 1991 г. состоялись первые выборы Президента России. На этот пост был избран Борис Николаевич Ельцин. 25 декабря 1991 г. было принято новое название нашей страны — Российская Федерация.

С 1994 г. по Указу Президента РФ 12 июня был объявлен государственным праздником России — Днём независимости России. Это была первая попытка создать главный государственный праздник, который бы ознаменовал начало отсчёта новой истории России. Важными вехами в укреплении российской государственности стало не только учреждение поста Президента Российской Федерации, но и принятие в 1993 г. новой Конституции РФ, отражающей новые политические реалии, а также государственные символы — флаг, гимн и герб России.

Несколько лет этот праздник назывался Днём независимости России. Однако было непонятно, от кого же в этот день страна стала независимой. В своём выступлении в 1998 г. Б. Н. Ельцин предложил отмечать 12 июня как День России. Но официально новое название праздник получил только 1 февраля 2002 г.,

когда в силу вступили положения нового Трудового кодекса Российской Федерации. В нём название праздника — День России — было закреплено официально. Формально же — это главный государственный праздник Российской Федерации. Он является одним из самых «молодых» государственных праздников в нашей стране.

### **1 июня - Международный день защиты детей**

Праздник Международный день защиты детей учрежден в ноябре 1949 года решением сессии Совета Международной демократической Федерации женщин и отмечается ежегодно 1 июня. **Впервые день защиты детей был проведен в 1950 году в 51 стране мира.** ООН поддержала эту инициативу и объявила защиту прав, жизни и здоровья детей одним из приоритетных направлений своей деятельности.

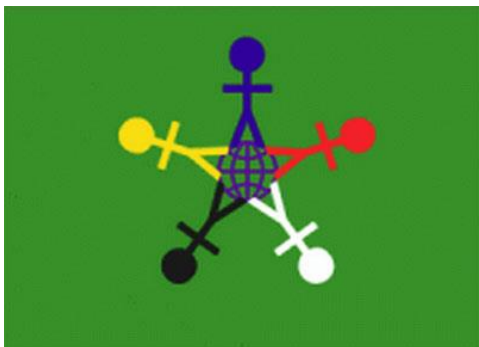
В соответствии с Женевской декларацией о правах детей, принятой в 1924 году, была провозглашена необходимость социальной защиты прав ребенка. Декларация прав ребенка была принята 20 ноября 1959 года и провозглашала равные права детей в области воспитания, образования, социального обеспечения, физического и духовного развития независимо от цвета кожи, национальной принадлежности, общественного происхождения, имущественного положения и др.

Международный день защиты детей отмечается ежегодно более чем в 30 странах мира и является одним из наиболее старых международных праздников.

Летние каникулы - это всегда долгожданный и длинный праздник для детей. Начало лета однако, это не только начало детских каникул, 1 июня - День защиты детей - это праздник детей, день их защиты, день, побуждающий взрослых думать о детях.

Сейчас уже трудно сказать, почему датой проведения данного праздника было выбрано именно 1 июня. Одна из распространенных версий гласит, что в этот день в 1925 году в Сан-Франциско был устроен праздник для группы китайских детей-сирот. Его организатором стал Генеральный консул Китая, а праздновали они Фестиваль лодок-драконов. Получилось так, что дата этого китайского праздника совпала со временем проведения женевской конференции, посвященной вопросам детства.

В настоящее время данный праздник имеет даже свой собственный флаг. На зеленом фоне в самом его центре размещен знак Земли, окруженный стилизованными разноцветными человеческими фигурками. Эти фигурки символизируют собой разнообразие и терпимость. Знак Земли является символом нашей планеты.



Наибольшей популярностью данный праздник стал пользоваться в социалистических странах. Во времена СССР в этот день во всех школах страны начинались летние каникулы. В его честь проводились разнообразные мероприятия: спортивные соревнования, премьеры детских фильмов и передач, произносились речи и устраивались дискуссии.

### **Самые острые проблемы современных детей**

Дети в разных странах сталкиваются с различными проблемами. Так, в благополучных Европе и Америке большой проблемой считают негативное воздействие телевидения и Интернета. А вот в странах Африки и Азии детям угрожают голод, СПИД, военные конфликты и неграмотность. Дети умирают там от нехватки врачей и медикаментов. Неудивительно, что в таких странах уровень детской смертности во много раз выше. Кроме того, они не получают необходимого образования из-за отсутствия образовательных учреждений. В некоторых странах детей используют в качестве бесплатной рабочей силы и даже продают в рабство.

Что касается нашей страны, то детское население в России составляет более 35 млн. Однако демографическая ситуация в нашей стране достаточно непростая. Правительство в последние годы делает многое для того, чтобы повысить у нас рождаемость и снизить детскую смертность.

К сожалению, сейчас в России очень мало здоровых детей - не более 12%. Все это связано с плохой экологической обстановкой, которая продолжает ухудшаться, а также с неправильным питанием, большим количеством стрессов в современном мире. К причинам можно отнести и отсутствие необходимых медикаментов, а также не слишком благополучную ситуацию, сложившуюся в нашем здравоохранении.

За последнее десятилетие значительно выросло число детей, страдающих различными психическими расстройствами. Среди детей и подростков участились случаи агрессии, вандализма и суицида.

Не секрет, что дети в нашей стране очень рано приучаются к курению, начинают употреблять алкогольные напитки и наркотические вещества. Количество малолетних наркоманов постоянно растет, около 50% подростков употребляют алкоголь.

Очень остро для многих стран сегодня стоит проблема брошенных детей и сирот. Не стала исключением и наша страна. Наши детские дома переполнены, детей бросают, а также родителей часто лишают родительских прав из-за их асоциального образа жизни – пьянства, наркомании и т.п. Далеко не все дети знают, что такое жизнь в нормальной полной семье, когда есть мама и папа, которые искренне любят тебя.

### **Традиции на праздник 1 июня - День защиты детей**

1 июня - День защиты детей, в этот день устраиваются различные развлекательные мероприятия для детей. Среди их числа - конкурсы, с подарками, концерты, всевозможные выставочные и познавательные мероприятия.

Благотворительные акции во всем мире направлены на улучшение жизни детей. С их помощью собираются средства, чтобы помочь одиноким детям по всему миру, помочь обрести им хоть немного того, чего они были лишены при рождении или за годы своей, пока еще недлинной, жизни. Ведь абсолютно каждый ребенок имеет законное право на счастливое детство и право это едино для всех детей.



Дети надеяться на нас, они целиком и полностью доверяют нам, они нуждаются в нас и не смогут без нас жить. Давайте не разочаруем их детских надежд, а поможем им быть счастливее и любимей.

### 9 июня - Международный день друзей

Дружба — это радостные встречи, Море фантастических затей. При любой проблеме — с другом легче, А без друга в жизни тяжелей.	День друзей шагает по планете, Раздает улыбки и любовь. Так пускай везде на белом свете Вспыхивает дружба вновь и вновь!
---	---

***Если родственников нам назначает судьба, то друзей, мы выбираем сами. И наверняка у каждого из нас есть хотя бы один человек, которого сегодня хочется поздравить.***

***Напомним своим друзьям, как они важны для нас!***

9 июня ежегодно множество стран мира отмечает один из самых "теплых" праздников - Международный День друзей. Историю праздника выяснить вряд ли удастся, потому что ни одним указом дата не закреплена.

И хотя никто не помнит, кто провозгласил этот праздник, а праздник этот не только не является выходным днем, но даже и официальной датой, празднование его считается доброй традицией во многих странах. Про этот праздник в России знают совсем немногие, но с каждым годом он становится все популярнее и у нас.

Каждый человек воспринимает друзей по-разному, именно поэтому их количество у каждого свое. Тот, у кого много действительно хороших друзей, — богатый во всех отношениях человек. Не многим в наши непростые времена удается найти по-настоящему верного друга. Именно поэтому ценность таких взаимоотношений возрастает с каждой минутой.

Если у Вас есть человек, которого Вы можете назвать своим другом, то это именно тот день, когда Вы просто обязаны сказать ему о том, как Вы его любите и как им дорожите. Поверьте, он обязательно это оценит, и ваша дружба станет еще крепче и сильнее.

#### Что такое дружба. Значение дружбы

Вопросы истинной дружбы во все времена волновали умы людей. Над ее природой размышляли величайшие философы мира. Так, знаменитый Аристотель писал: «Друг — это одна душа, живущая в двух телах».

Все народы во все времена почитали дружбу и считали ее величайшей социальной и нравственной ценностью, наравне с любовью. Но «подлинная дружба» при этом считалась большой редкостью.

-Наши предки почитали дружбу как святое чувство. Недаром великий русский полководец Александр Суворов сказал об этом так: «Сам погибай, а товарища выручай!».

-А какие пронзительные слова написаны о дружбе и товариществе в гоголевском «Тарасе Бульбе»! Может быть, потому, что Русь постоянно отбивалась от врагов то с Востока, то с Запада, преданность друзьям у нас впитывалась с материнским молоком.

-Пример друзей — былинные русские богатыри. Немного позже российские воины именовали себя дружинниками. А сколько песен и поговорок сложено на Руси о дружбе. «Друг другу терем ставит, а недруг недругу гроб ладит». «Этот друг по конец рук». «Пьешь у друга воду слаще меда». «Для друга выпрягать из плуга». «Больше той любви не бывает, как друг за друга умирает». «Доброе братство милее богатства». «Дружбу водить — так себя не щадить».

-Исторический факт: Однокашник Пушкина, будущий российский канцлер (министр иностранных дел) Горчаков делал все, чтобы спасти от наказания декабристов. Другой лицейский товарищ Пушкина Данзас, не колеблясь, стал его секундантом на роковой дуэли, прекрасно зная, что ему самому грозит за это казнь. От друзей не отрекались, а Александр Пушкин на вопрос императора Николая I, где тот был бы, окажись в дни восстания декабристов в Петербурге, не колеблясь, ответил, что находился бы со своими друзьями на Сенатской площади.

-Впрочем, не надо думать, будто только у нас на родине особо ценилась дружба. Разве не пример настоящей дружбы мушкетеры из романа Александра Дюма? Или три товарища из романа Ремарка? Дружбе есть место в любом народе и в любое время.

В разные периоды истории понятие дружбы наполняется разным содержанием.

Немецкий философ Гегель считал, что настоящая дружба возможна только в молодости, пока жизненные пути человека еще не определились. В этом замечании, без сомнения, есть доля истины. Потребность в дружбе достигает своего апогея в ранней юности.

Именно в юношеской дружбе формируются такие важные личностные черты, как альтруизм и способность поставить себя на место другого. По мере взросления, дружба утрачивает эту тотальность, частично замещается любовными, семейными и другими привязанностями. Действительно, с годами нас все больше окружают коллеги, все больше времени отнимает

работа. Тут уж, казалось бы, не до дружбы.

И все-таки по большей части в жизни почти каждого есть человек, которого он называет «другом». И чаще всего это как раз спутники нашей юности и это касается не только мужчин.

Принято считать, что настоящая крепкая дружба может быть только между мужчинами, женщинам она не доступна. Традиционный канон дружбы, возникший еще в античные времена, считал ее исключительно мужской добродетелью.

Философы начали признавать возможность дружбы между женщинами только в 18 веке. Однако и сегодня мужчины убеждены, что женская дружба во многом уступает мужской по

глубине, силе и устойчивости. Мужчины ошибаются!- возражают во все века женщины

Как бы ни складывалась жизнь, именно дружеская поддержка порой помогает в самых непростых ситуациях, именно дружеский совет может помочь в разрешении проблем, казалось бы, неразрешимых.

«Друг – это тот человек, который знает о вас все и не перестает при этом любить вас» - Элберт Грин Хаббард.

Но, к сожалению, ценить дружбу и друзей умеет не каждый.

По мнению **психологов**, это настоящее искусство, которое требует постоянной работы над собой.

Еще великий Леонардо да Винчи говорил: *«Всяк, кто желает иметь верных друзей, должен быть добрым и терпимым, проявляя внимание к чужим нуждам».*

Почему бы в этот день не собраться вместе тем, кто давно не видел друг друга. Вспомнить доброе старое время, поделиться хорошими новостями.

**В самом деле, ведь если у друзей случается что-то хорошее, то это хорошее случается и у тебя.**

### **Третье воскресенье июня - День отца**

Мужчины играют роль воспитателей, наставников, обеспечивающих семью. Они дополняют функцию матери по становлению и развитию личности ребёнка. Всестороннему формированию характера, качеств детей способствуют полные семьи, в которых царит атмосфера уважения и заботы. Для распространения ценностей совместной жизни создан международный праздник.

#### **Когда отмечают**

День отца отмечается ежегодно в третье воскресенье июня в России, Украине и других странах мира. Событие пока не закреплено на государственном уровне.

#### **Кто празднует**

В торжествах принимают участие отцы, матери, их дети, родственники, близкие, друзья и будущие родители. Мероприятие объединяет людей независимо от материального достатка, социального положения, профессии и рода занятий. День отцов отмечается всеми, кто по профилю своей деятельности связан с планированием семьи. К чествованиям причастны благотворительные и правозащитные организации соответствующей специализации.

#### **История и традиции праздника**

Событие берёт начало в XX веке. Жительница США Сонора Додд решила проводить подобные чествования, будучи впечатлённой своим отцом. Он самостоятельно воспитывал шестерых детей после смерти их матери. Для чад папа стал образцом заботы и внимания. В знак благодарности женщина выступила с инициативой почитания мужчин.

Предложение, обращённое в адрес мэра города, было воспринято с энтузиазмом. В 1910 году впервые торжества прошли на территории населённого пункта Споукейн. Спустя десятилетия Президент Соединённых Штатов Л. Джонсон при поддержке Конгресса закрепил на законодательном уровне этот праздник, предписав справлять его в третье воскресенье июня.

Вскоре американская традиция получила широкое распространение во многих странах мира. Относительно недавно она проникла в постсоветские государства, среди которых и Россия. В ней пока не принята норма, устанавливающая официальный статус события. Только отдельные регионы на местном уровне внедрили подобное действо.

Торжества по случаю Международного дня отца знаменуются награждением почетным знаком «За верность отцовскому долгу» и премированием. На мероприятие приглашаются отцы из числа деятелей культуры и искусств. Оно включает в себя музыкальные, развлекательные и образовательные секции.

Устраиваются форумы, насчитывающие сотни участников. Выступают члены общественных, благотворительных и религиозных организаций. Звучат поздравления, пожелания здоровья, крепких отношений. Ведутся дискуссии, лекции, семинары на разнообразные темы для заинтересованных слушателей. В их основе – поиск новых моделей поведения, устранение конфликтов в семье, предотвращение разрывов брака. Действо освещается на телевидении. Журналисты берут интервью у посетителей, докладчиков. Рассказывается о положении дел в системе образования, медицине и ряде других насущных проблем.

Несмотря на усилия СМИ, многие не знают о существовании Дня отца в России. Устранить такое явление просят президента, однако он не спешит со своим решением. Чиновники профильных министерств в речах упоминают о празднике, подчеркивают роль отца в становлении ребёнка. Событие не собирает широких застолий. Благотворительные организации ведут сбор средств для оказания помощи малоимущим семьям и папам-одиночкам. Книжки, деньги, вещи передаются воспитанникам детских домов.

## **22 июня - День памяти и скорби**

День памяти и скорби — день начала Великой Отечественной войны (1941 год) День памяти и скорби... Двадцать второе июня 1941 года — одна из самых печальных дат в нашей истории, начало Великой Отечественной войны. Этот день напоминает о всех погибших, замученных в фашистской неволе, умерших в тылу от голода и лишений. Мы помним славных защитников Родины, отстоявших родную землю, гордимся мужеством, героизмом, стойкостью российских солдат, офицеров, самоотверженностью тружеников тыла — женщин, стариков, детей.

Мы низко склоняем головы перед всеми погибшими. Вечная память героям! Памятная дата «День памяти и скорби — день начала Великой Отечественной войны (1941 год)» установлена Указом Президента России от 8 июня 1996 года, как дань памяти жертвам Великой Отечественной войны 1941-1945 годов, а также жертвам всех войн за свободу и независимость России. В День памяти и скорби на территории страны приспускаются Государственные флаги Российской Федерации. Учреждения культуры, каналам телевидения и радиостанциям рекомендовано в этот день не включать в программу развлекательные мероприятия и передачи. А руководство страны и представители общественности возлагают траурные венки к Могиле Неизвестного солдата в Москве. В этот день вообще по всей стране проходит множество мероприятий, посвященных памяти всех, кто погиб в годы этой страшной войны. Россияне зажигают свечи и возлагают цветы на могилах Неизвестному солдату, памятных местах и мемориалах в различных городах России, а в храмах Русской православной церкви совершаются

заупокойные богослужения.

**Методический сборник материалов в помощь тренеру – преподавателю  
при организации летнего отдыха детей**

Организация летнего отдыха детей – один из важных аспектов образовательной деятельности детско-юношеской спортивной школы. Именно организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать весь педагогический процесс не только непрерывным, но и разнообразным, творческим. Содержанием летней работы должны стать активно организованные тренировки на фоне содержательного отдыха.

***УВАЖАЕМЫЕ ТРЕНЕРЫ!***

*Вы готовитесь к увлекательной, но сложной работе с детьми в лагере. Быть воспитателем – это, прежде всего, уметь вместе с ребятами организовать коллективную жизнь отряда, пробудить их инициативу и самостоятельность. Успех всей вашей работы будет зависеть от умения сотрудничать с ними в любом творческом коллективном деле.*

*Коллективная деятельность сложна и интересна, потому что только в коллективе развиваются способности ребят, самостоятельность, творчество, выдумка. Все традиционные формы работы могут стать коллективными творческими делами, надо только подойти к этому творчески.*

*Данные методические материалы помогут организовать полезную и увлекательную жизнь во время работы с детьми в ЛДП. Можно творчески использовать элементы всех материалов сборника, чтобы сотворить что-то своё, уникальное, интересное.*

**Названия отрядов и девизы**

-«**Неугомон**»

«Скуку, лень из сердца вон,

Наш отряд - «Неугомон»

-«**Высшая лига**»

«А девиз наш таков – больше дела, меньше слов!»

-«**Лидер**»

«Если быть, то лучшими!»

«**Новое поколение**»

«Недоволен - возражай, возражаешь - предлагай, предлагаешь - делай, берись за дело смело!»

«**Вертикаль**»

«Ни шагу назад, ни шагу на месте.

Только вперёд и только все вместе.»

«**Дружный**»

«Что под силу совершить одному, сделать нетрудно отряду всему!»

«**Поиск**»

«Всё разведать, всё узнать,

Лёгких тропок не искать!»

**ОТРЯДНЫЙ УГОЛОК**

В уголке всего важней:

- Эмблема ( название, девиз, песня отряда)
- План работы на смену ( по форме: что проводится, когда, кто ответственный)
- Рубрика «Сегодня в отряде»
- Список ребят с распределением поручений

- График дежурства в отряде и по столовой
- Таблицы турниров, смотров, конкурсов и т.п.
- Задания и поручения отряду
- Рубрика «Спрашивай – отвечаем»
- Календарь памятных дат
- Лучшие сегодняшнего дня (рейтинг)
- Поздравления именинникам
- Полезные советы
- В копилку твоих игр и забав

Сменные материалы нужно собирать. Позже они помогут в анализе работы отряда.

### ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ОТРЯДА

Наиболее удобная форма планирования – это план-сетка

1 июня	2 июня	3 июня	4 июня
8.30 –приём детей 9.00-9.20 Отрядная линейка к «Дню защиты детей» 9.20-10.00 Завтрак 10.00-12.30 Тренировочное занятие 12.30-13.30 Досуговые мероприятия. Свободное время. 13.30 Обед 14.30 Уход домой			

Жизнь в лагере станет для детей увлекательной, интересной, полезной, если тренеры – преподаватели наполнят её содержание различными мероприятиями (конкурсами, играми).

### КОНКУРСЫ

Для младшего возраста:

1. Придумайте танец – со шваброй, со стулом ....
2. Придумайте 20 новых применений старому, никому не нужному предмету, типа:
  - лопнувшему воздушному шару
  - пустому стержню от ручки
  - перегоревшей лампочке
3. Нарисуйте красивую медаль, которую можно было бы вручить друзьям за особые заслуги, например:
  - за шоколадолубие
  - за лучшую лужепрободимость
  - за самого неусидчивого

Для среднего возраста:

1. Дружеский шарж «Жертва спорта»
  - Вратарю, который поймал шайбу зубами
  - Гимнасту, вовремя не вышедшему из тройного пируэта

- Лыжнику, не успевшему отскочить от берёзы
  - Парашютисту, который забыл, за что нужно дёрнуть и т.п.
2. Попробуйте создать на бумаге:
    - рабочий костюм Бабы-Яги
    - Спортивный костюм Кощея Бессмертного
    - зимний костюм Водяного
  3. Инсценируйте ситуацию:
    - «Вор в чужой квартире»
    - «Композитор сочиняет музыку»
    - «Спортсмен на беговой дорожке; поднимает штангу; на лыжне; и т.д.»
  4. Нарисуй вымпел.

#### Календарь знаменательных и памятных дат:

- 01.06 Международный день защиты детей  
 05.06 Всемирный день окружающей среды  
 06.06 Пушкинский день России  
 09.06 Международный день друзей  
 12.06 День России  
 22.06 День памяти и скорби

#### МЕРОПРИЯТИЯ

##### **Игра-приключение «В поисках сокровищ»**

Две команды (в каждой 4 девочки и 4 мальчика)

Помощники ведущего (готовят трассы, инвентарь, показывают правильность выполнения заданий)

Жюри

**Ведущий:** Добрый день, уважаемые зрители! Добрый день, дорогие участники! Добро пожаловать на интересную и увлекательную игру-приключение «В поисках сокровищ».

Послушайте такую легенду:

Давным - давно жил богатый император Доран в сказочной стране Каприс. Это был справедливый и мудрый человек. Долго правил император и страна его процветала. Но вот однажды к границам подошла Тёмная Армия злого колдуна Гульберта и потребовала отдать все богатства страны. Доран не согласился. Он спрятал все богатства страны Каприс, а Гульберт начал войну. Сто лет длилась эта война, но злой Гульберт так и не нашёл сокровищ. А все так обрадовались миру, что и забыли про них. И вот однажды люди нашли старую карту, где было указано место сокровищ. Но карта была настолько старая, что рассыпалась на кусочки. Вам предстоит собрать эту карту. И кто быстрее это сделает, тот раньше и отправится на поиски сокровищ.

Итак, вперёд, на поиски сокровищ!

(Перед подготовкой к этому мероприятию можно предложить детям самим разработать маршрут и препятствия, которые встретятся по пути маршрута. Можно предложить свой маршрут.

После каждого этапа жюри объявляет победителя. За победу на каждом этапе команда получает брусок – слиток.

❖ Этап - Составление карты

Капитаны должны собрать карты (разрезаны на кусочки).

**Ведущий:** Карта восстановлена. Можно отправляться в путь. Что для этого ещё нужно? Правильно собрать рюкзаки. Этим и будем заниматься на следующем этапе.

❖ Этап - Укладка рюкзака.

Каждый участник по очереди бежит с рюкзаком к столу, кладёт в него предмет и возвращается к команде, передавая эстафету.

**Ведущий:** Рюкзаки собраны, кони запряжены, погода прекрасная. Впереди лес с поющими птицами, прыгающими белками. Через эту красоту вам предстоит скакать на конях.

Помощники, приведите коней!

❖ Этап – На конях.

Всей команде по очереди предстоит проскакать на мячах до стоек и обратно.

**Ведущий:** Проскакали вы довольно много. Пора и отдохнуть. Только устроились на ночлег, как началась гроза. Проснулись вы утром, а вокруг .....все деревья повалены, тропинки не видно – бурелом, одним словом. Но время не терпит, нужно идти вперёд.

❖ Этап – Бурелом.

Эстафетой все участники преодолевают полосу препятствий.

**Ведущий:** Преодолели бурелом. Присядем отдохнём, дух переведём. Хоть и ближе сокровище к нам стало, но ещё долго нам к нему идти. Половину пути прошли мы. А впереди ещё одна неприятность – болото. Но не унывайте, преодолеем и эту трудность.

❖ Этап – Болото.

Девочки уходят на другой конец зала. Мальчикам необходимо поменяться с ними местами. Наступать на островки (2шт.), постоянно подкладывая их под ноги.

**Ведущий:** Болото позади, Ещё немного и клад у нас в руках.

Но слышите?...Что это за шум?...На горе, к которой мы подошли, происходит что-то ужасное: дым, камни раскалённые летят, жар невыносимый. Нужно срочно покинуть это место, а тропа завалена камнями. Придётся разбирать, но учтите – камни горячие.

❖ Этап – Разбор камнепада.

Участники должны с помощью гимнастических палок перенести все мячи, передавая палки как эстафету.

**Ведущий:** Ну вот, путь расчищен. Мы скоро у цели .

Вон та пещера, в которой спрятаны сокровища. Есть одно условие. В пещеру за сокровищами может войти только по одному человеку и только один раз, и сколько каждый сможет унести – достаётся в дар.

❖ Этап – Клад.

Каждый участник берёт столько мячей, сколько унесёт.

(Упавшие мячи - не поднимать .)

Подведение итогов. Награждение победителей. Поощрение остальных участников.

### Спортивные состязания «Большие гонки»

#### Описание методической разработки

**Название:** Внеклассное мероприятие по физической культуре «Большие гонки»

**Аннотация:** мероприятие «Большие гонки» проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, где учащиеся приобретают навыки и умения в беге, в прыжках, в метании, в играх, развивают двигательные качества и умственные способности учащихся, укрепляют здоровье, дружеские отношения. Для проведения внеклассного мероприятия мы использовали мягкий модуль, мячи, надувные шары, кегли, стулья, костюмы

**Форма мероприятия:** соревнования

#### Цель:

- пропаганда здорового образа жизни.

#### Задачи:

- развивать двигательные качества и умственные способности учащихся;
- организовать досуг и активный отдых учащихся;
- укреплять дружеские отношения между учащимися;

## Оборудование:

- мягкий модуль;
- мячи;
- костюмы;
- скейтборды;
- дротики;
- фишки;
- надувные шары;
- кегли;
- жгут;
- стулья.

## Условия, порядок проведения и награждение:

- в программу соревнований входят:
  - спортивные развлекательные конкурсы;
  - музыкальные паузы;
  - награждение команд за первое, второе, третье место сладкими призами и грамотами.

## План мероприятия

### I. Организационный момент.

- команды входят в спортивный зал под музыку \_\_\_\_\_

### II. Сообщение цели мероприятия.

### III. III. Ход мероприятия.

- представление жюри (в состав жюри входят 4 человека классные руководители, учитель физкультуры)
- приветствие команд;
- конкурсные испытания:
  1. меткий стрелок
  2. скороходы
  3. построить пирамиду
  4. рогатка
  5. займи место
  6. дорожка

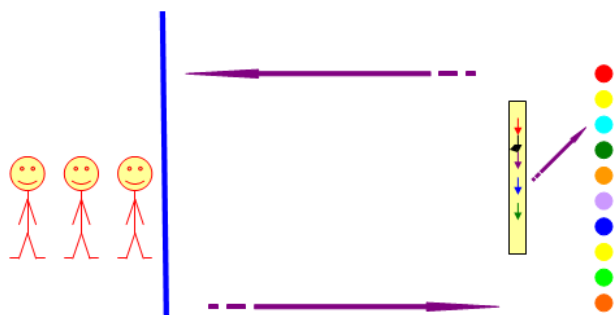
### IV. Подведение итогов.

- Награждение

## Описание конкурсов:

### «Меткий стрелок»

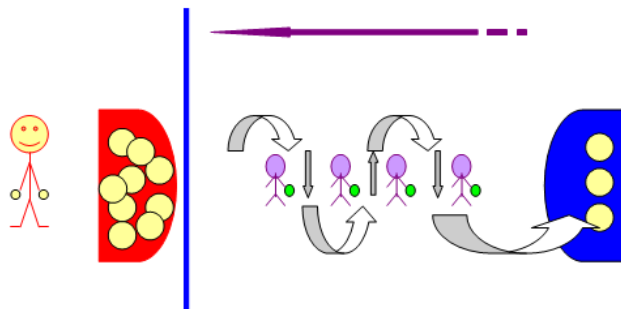
Члены команд должны добежать до скамейки, взять дротик, выполнить им бросок в цель, в воздушный шарик, чтобы он лопнул. Этот конкурс проводится на быстроту и точное попадание в цель. Участвует вся команда.





### «Скороходы»

Игроки надевают специально сшитые тапки – скороходы. Каждый игрок первой команды должен взять 3 мяча из одного бассейна и перенести их в другой бассейн, оббегая змейкой игроков второй команды, при этом нельзя уронить ни одного мяча. А игроки из второй команды должны выбить эти мячи из рук бегущих участников, используя большие надувные мячи. Игроки третьей команды болеют за участников. По окончании конкурса команды меняются местами по круговой системе. Засчитывается время и количество перенесённых в пустой бассейн мячей. Участвует вся команда.



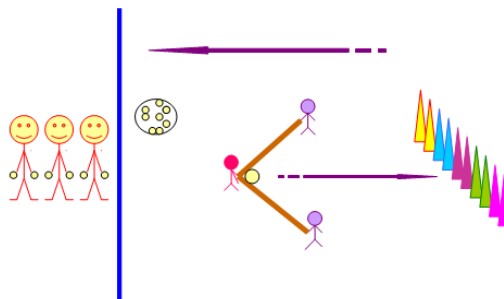
### «Построить пирамиду»

Каждая команда в этом конкурсе должна как можно быстрее построить пирамиду, образец которой нарисован на плакате. Каждый игрок должен поставить один предмет. А в это время на середине площадки находится бык (ученик в костюме быка), который не подпускает участников к строительным материалам. Бык имеет право передвигаться только в середине площадки. Пирамида не должна упасть. Конкурс считается выигранным, если команда первой закончила строительство пирамиды. Из каждой команды участвуют 3 мальчика, 2 девочки. Все участники строятся одновременно. А остальные игроки болеют за свои команды.



### «Рогатка»

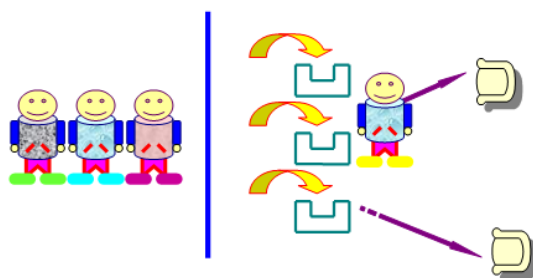
Игроки каждой команды берут мяч, добегают до жгута, натягивают жгут с мячом и отпускают его. Задача игрока - сбить кегли. Этот конкурс проводится на быстроту и количество сбитых кеглей. Участвует вся команда.



### «Займи место»

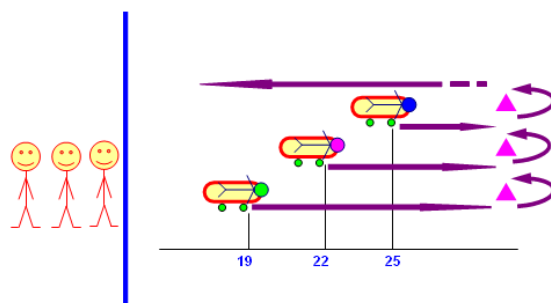
На площадке устанавливается 2 стула. В конкурсе участвует 3 игрока: по одному из каждой команды. Игроки в специально сшитых костюмах должны преодолеть препятствие и занять

место на стуле. Кто не успел занять место, тот выбывает из игры. Выигрывает самый ловкий и быстрый игрок, который займёт место на оставшемся одном стуле. Это конкурс на выбывание.



### «Дорожка»

По результатам предыдущих конкурсов подсчитывается количество заработанных каждой командой очков. На полу спортзала рисуется разметка, на которой отмечаются баллы, заработанные командами. Каждая команда начинает этот конкурс со своей разметки. Игроки должны лечь животом на скейтборд и по команде, отталкиваясь руками, передвигаться до стойки. Обрато возвращаются бегом со скейтбордом и передают его другому участнику. В этом конкурсе участвуют три игрока. Первый игрок начинает этап разметки (чем больше набрано очков, тем ближе к стойке начинает игрок этот конкурс), а второй и третий игрок начинают с линии старта. В этих соревнованиях побеждает команда, которая выигрывает заключительный конкурс.



### Игра – путешествие: «Священный дружеский союз», посвящается Всемирному Дню друзей (9 июня)

Цели:

- Определить основные ценности жизнедеятельности коллектива;
- Содействовать формированию дружного коллектива;
- развивать у учащихся умения и навыки самооценочной деятельности.

Ход мероприятия

**Воспитатель:**

Ребята, сегодня мы поговорим о нас. Мы – коллектив. Мы проведём путешествие из школьного «вчера» в школьное «завтра» и посмотрим, какими мы были и к чему нам стремиться. Нам с вами часто приходится путешествовать, например, когда выезжаем на соревнования.

Путешествующих вместе должно многое объединять, но главный их союзник в пути – дружба.

Подойди, загляни в глаза

И плечо его тихо тронь,

На щеке у него слеза,

И обиды в душе огонь.

Его боль раздели на двоих,  
Помоги ему, он твой друг.  
Видишь «шторм ледяной» утих  
От тепла твоих верных рук.  
На ладонь положи звезду  
И звезду эту другу дай.  
Пусть она его вместе с тобой  
Поведёт в прекрасную даль.

Совершим сегодня импровизированное путешествие, по маршруту которого нам встретятся станции.

1 станция *«Здравствуйте, это мы!»*

Встали в круг. Передаём мяч по кругу. Как только мяч оказался у вас в руках – должны сказать о себе ваше лучшее качество, которым сами гордитесь.

2 станция *«Дружба – что это такое?»*

Давайте определим законы дружбы, по которым вы бы хотели жить. Каждый высказывает своё предложение, передавая мяч по кругу.

3 станция *«Мой друг»*

Каждый сейчас постарается рассказать о своём друге (почему именно он стал вашим другом, как стали друзьями).

4 станция *«Сорняки в нашей дружбе»*

Передавая мяч, каждый назовёт качество которое мешает развитию дружбы.

**Воспитатель:** Вот сколько недостатков может быть в человеке. Чтобы приобрести друзей и самому стать настоящим другом, необходимо избавляться от этих недостатков.

5 станция *«Благодарность»*

За период школьной жизни каждый успел уже сделать что-то хорошее, доброе и многое вы ещё собираетесь сделать. А вы заметили те добрые дела, за что прямо сейчас хотели бы сказать другу или подруге «спасибо». Передавая мяч, сообщите нам, кому говорите спасибо и за что.

**Воспитатель:**

Сегодня мы поговорили о дружбе, о самих себе, задумались, каким должен быть настоящий друг. Если об этом постоянно помнить, то можно приобрести много друзей и самому стать хорошим другом (подругой).

Песня: Друг в беде не бросит, лишнего не спросит.

Вот что значит настоящий верный друг!

(Можно прослушать или самим исполнить)

### **Игровая конкурсная программа «ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ»**

*Звучит музыка из одноименного телевизионного проекта (группа "БИ-2", "Последний герой"). При входе в зал помощники предлагают ребятам взять бумажный флажок по выбору. Флажки должны быть четырех цветов: красного, синего, желтого и зеленого. Флажков желтого и зеленого цвета должно быть строго по 7 штук, остальные цвета могут быть представлены в любом количестве. Помощники предупреждают всех, что, взяв флажок, человек как бы делает заявку на участие в игре. Поэтому те из ребят, кто заведомо неактивен или стеснителен, могут отказаться от этой лотереи, став просто зрителем.*

**Ведущий:** Друзья мои! Сегодня в нашем зале собрались смелые, отважные люди, которых не пугают никакие трудности. Они рвутся постичь неизведанное и готовы к любым испытаниям. Я знаю, что вы все готовы помериться силами с судьбой, удачей и друг с другом. Поэтому отборочный тур мы решили отдать на откуп фортуне. Вы сами выбирали свою судьбу, и сейчас мы узнаем, кому же она улыбнулась. Итак, племенем "Крокодилы" станут те, кто держит в руках флажки зеленого цвета! Прошу на сцену!

*Семь человек с зелеными флажками выстраиваются слева от ведущего.*

**Ведущий:** Вашими соперниками станет племя "Скорпионы". Это те счастливики, которые выбрали флажки желтого цвета.

*Семь человек с желтыми флажками встают справа от ведущего. Помощники прикрепляют всем участникам порядковые номера от 1 до 7.*

**Ведущий:** Фортуна сегодня улыбнулась им. Но все, кто держит в руках флажки других цветов, - не менее достойные кандидаты в последние герои. Просто им сегодня не повезло. Прошу вас не терять свои флажки, они вам еще пригодятся. А теперь вспомним правила игры. Мы проживем одну "робинзонаду" не за 48 дней, а за 48 минут. И последний герой у нас обязательно будет. И мы узнаем о нем уже сегодня. Приз для последнего героя останется сюрпризом для всех.

- ❖ **Первое испытание для племен:** каждое племя строится парами в две колонны, как в игре "Ручеек". В каждой команде остается один лишний. Задача проста - взять банданы и надеть. Но! Участников по семеро, а бандан на 1 меньше. Тем, кто остался без пары, сейчас повезло. Вы получаете банданы первыми. А вот дальше, как в игре "Ручеек". Вы пробегаете сквозь строй поднятых над вами рук и уводите кого-то за собой. Оставшийся без пары игрок получает право взять бандану и надеть ее на себя. Запомните - вы даете шанс остаться в команде не тому, кого уводите за собой, а тому, кого оставляете.

*Пока идет конкурс - звучит ритмичная музыка. По окончании ведущий выводит оставшихся без бандан игроков на середину, прощается с ними, вручает памятный сувенир и предлагает занять места в зрительном зале.*

**Ведущий:** Теперь вас осталось по 6 человек. Банданы у вас уже есть. Зато мы не знаем девиза, по которому живут ваши племена.

- ❖ **Второе испытание для племен:** надо суметь прочесть слова Девиза, которые прикреплены к спинам игроков, не давая это сделать соперникам. Девиз "Крокодилов" - на спинах "Скорпионов" и наоборот. Победит та команда, которая сумеет сделать это быстрее.

*Помощники прикрепляют на спины игроков полоски ватмана, на которых крупно и четко написаны слова девизов:*

*"Один за всех и все за одного", "Борьба и искать, найти и не сдаваться". Звучит музыка.* **Ведущий:** Теперь мы знаем, по каким девизам живут ваши племена. Одно плохо - с кем-то из вас придется расстаться прямо сейчас. Вам как победителям можно расслабиться. А проигравших прошу к жертвенному огню.

*Удар гонга. Свет гаснет. Помощник выносит поднос с шестю горящими свечами..*

**Ведущий:** Каждый из вас наедине с огнем должен принять решение. Ничего писать не придется. Надо лишь из комплекта карточек с номерами участников выбрать одну и поставить ее вот сюда лицом к зрителям. После чего с чистой душой или тяжелым сердцем вы вернетесь на свое место, поставив на место и свой огонь.

*Избранного на "съеденье" игрока ведущий подводит к микрофон)- и предлагает сказать чтонибудь на прощание, затем снимает с него бандану и словами: "Решение принято" и ударом гонга, гасит свечи, которые тут же уносит помощник.*

**Ведущий:** А жизнь идет вперед, и следующее испытание для племен будет таково.

- ❖ **Третье испытание для племен:**

на одного из ваших соплеменников вы наденете как можно больше разных вещей, снятых, разумеется, с себя. Предупреждаю - наденете, а не повесите, как на огородное пугало. Это значит, что две футболки на одно туловище натянуть можно. А вот два ботинка на одну ногу - вряд ли. Хотя, если у вас

это получится, - держайте! Но помните, что время ограничено, постарайтесь делать все быстро и ловко. И знайте, что банданы - это не одежда, а опознавательный знак.

Они в счет не пойдут. Все понятно? Тогда начали.

*Игра длится две минуты. По ее окончании ведущий выводит одетых игроков в центр и предлагает снимать по одной те вещи, в которые нарядила их команда. Ведущий вместе со зрителями громко считает снимаемые вещи. Тот, у кого они закончатся быстрее, проиграл, а с ним и его племя. В случае ничьей ведущий снова прибегает к помощи зрителей. Проигравшая команда выбирает кандидата на "съедение", который занимает место среди зрителей.*

**Ведущий:** Отношения между племенами на острове обостряются. Племена "Скорпионов" повезло - они наловили себе немного рыбы, и разложили ее на берегу вялить. А коварные, голодные "Крокодилы" решили завладеть чужой добычей. Но "Скорпионы" тоже не спят. Они охраняют свою добычу с оружием в руках.

- ❖ **Четвертое испытание для племен:** пока ведущий говорит, помощники быстро чертят мелом на полу два круга (один внутри другого). Малый круг - диаметром два метра, большой - диаметром 4 метра. В большом круге раскладывают ленточки (по числу игроков "Крокодилов"). "Скорпионы" получают по небольшому тряпичному мячику на резинке и встают в малом кругу, а "Крокодилы" окружают большой. По сигналу ведущего "К" стараются подобрать ленточки, а "С", не выходя из малого круга, сдают обидчиков мячиками. Осаленные выходят из игры. Игра продолжается две минуты. По окончании ведущий подсчитывает добытые ленточки и осаленных игроков. Проигравшая команда вновь выбирает кандидата на выбывание.

**Ведущий:** Друзья мои! Вас остается все меньше и меньше. Пришла пора объединиться, чтобы вместе выжить в борьбе за существование. А вот в борьбе за место под солнцем, то есть за главный приз, каждый теперь будет биться в одиночку. Итак, теперь вы будете называться "Тигры", а поэтому прошу снять ваши банданы и номера и надеть новые, объединяющие вас в одно племя. И снова испытание.

- ❖ **Пятое испытание для племен:** у аборигенов, живущих на этом острове, есть такое поверье: чем больше бечевки свисает с его ног, тем длиннее и интереснее его жизненная дорога. Лишиться их значит лишиться жизненных сил. Сейчас каждый из вас получит по две такие бечевки. Вторую пропускаем под ступней так, чтобы конец бечевки свисал из обуви наружу. Задача такая - забрать у соперников как можно больше бечевки, стараясь сохранить свои. Проиграет тот, кто не добыл ничего, даже сохранив свое. Начали!

*Игра длится две минуты. По окончании ведущий считает трофеи игроков. Тот, кто добыл больше всех, покидает игру без голосования. Если таких игроков два или больше - голосуют зрители.*

**Ведущий:** Время идет, игра накаляется. Важным становится такое качество, как сила. Сильному легче выжить на нашем острове, потому что в следующем испытании лишь силой можно завоевать себе личный Оберег и остаться в игре.

- ❖ **Шестое испытание для племен:** задача такая - вас 8 человек, и вы, разделившись на пары, попытаетесь перетянуть друг друга через эту черту. Победители, а их будет четверо, встанут в две пары и снова померяются силами. Пара следующих победителей сразится в финальном поединке, который и выявит того, кто получит личный оберег.

*По окончании испытания ведущий надевает победителю оберег, и племя "Тигров" приступает к голосованию.*

**Ведущий:** Вас уже только семеро. А жизнь преподносит новые испытания. Жажда не мучает? Думаю, что на острове с пресной водой плоховато. Правда, кое-где она есть, вот только добыть ее непросто. Есть на местных пальмах диковинные плоды, в которых скапливается водичка. Вот они, наши пальмы, а вот и плоды на них.

- ❖ **Седьмое испытание для племен:** помощники вносят две стойки с переладиной, на которых висят семь маленьких пластиковых бутылочек с водой, горлышками вниз. Воды должно быть не больше стакана. Каждое горлышко затянуто тонким полиэтиленом. Если игроки разного роста, помощники регулируют высоту подвешенных бутылок. Игроки должны быть ниже бутылок на 20 см., каждому игроку выдается пластмассовая соломинка.

**Ведущий:** Вы должны с помощью вот этих соломинок добыть себе воды из наших плодов. Причем соломинки надо взять в зубы и руками себе не помогать. Если в прошлый раз побеждала сила, то теперь победит сноровка. У кого вода в сосуде продержится дольше - тот проиграл.

*Испытание длится 2-3 минуты. По окончании ведущий определяет проигравшего. Прощается с ним и провожает в зал.*

**Ведущий:** Теперь, уважаемые "Тигры", посмотрим, кто из вас самый ловкий. Вот озеро, в котором много голодных крокодилов. (Помощники расставляют на сцене 10 кеглей или

кубиков). Сейчас они спят, но если их потревожить, реакция будет мгновенной. Но вам обязательно надо перебраться на другой берег, да еще ночью, в кромешной тьме.

- ❖ **Восьмое испытание для племени:** у каждого из вас на это будет 15 секунд. Если не успеете - будем считать вас утонувшими. Так что выбор невелик - либо утонуть, либо натолкнуться на крокодила, либо все же первым добраться до берега и получить личный оберег. Итак, сдвигаем банданы на глаза, затагиваем их потуже и...кто первый?

Поплыли!

*Звучит 15-секундный музыкальный отрывок. В это время участники пытаются пройти дистанцию, не задев ни одной кегли. Ведущий фиксирует все касания. Первый, кто "приплывет" на другой берег, получает личный оберег. Затем команда выбирает очередную жертву.*

**Ведущий:** Вас уже пятеро. Все ближе желанный приз, но все больше шансов быть выброшенным из игры. О, как пригодился бы каждому из вас личный оберег! Не так ли? Вы, наверное, думаете, что он у нас только один - вот этот? (Ведущий снимает оберег с игрока, получившего его ранее). Нет, их у нас на всех хватит. Ну, или почти на всех. (Помощник выносит еще 4 оберега). Все просто. Надо успеть взять себе оберег, пока это не сделали другие. Вот они, лежат себе повсюду. (Помощник раскладывает на сцене 5 оберегов, оставляя центр свободным). А вы возьмитесь одной рукой вот за это веревочное кольцо. (Помощники выносят в центр связанное из толстой веревки кольцо диаметром 1 м. Участники одной рукой берутся за него). Теперь другой рукой постарайтесь дотянуться до любого из этих оберегов. Каждый, кому удастся это сделать, выходит из игры. Остальные продолжают борьбу. Последний пятый оберег не достанется никому.

Ведь его можно получить только в борьбе, а бороться будет уже не с кем.

*Если игра затянется, ведущий подвигает обереги ближе к участникам. По окончании турнира ведущий прощается с игроком, который не смог добыть себе личный иммунитет.*

**Ведущий:** А для вас игра продолжается.

- ❖ **девятое испытание.**

Каждому из вас привяжем к поясу за спиной по легкой тростинке. (Помощники помогают игрокам укрепим тонкие длинные палочки, чтобы верхний конец выступал над головой на 25-30 см). На эти тростинки любому из соперников вы должны накинуть как можно больше таких колец. (Помощники раздают каждому из игроков по 6 колец, вырезанных из плотного картона. Причем у каждого игрока они разного цвета, для удобства подсчета результатов). Тот игрок, у которого будет больше колец на его тростинке, покинет остров.

*Помощники расставляют игроков в центре сцены на расстоянии 1,5 м друг от друга.. Игроки набрасывают кольца на тростинки соперников. Когда все кольца брошены, ведущий подводит итоги.*

**Ведущий:** Обидно уходить с острова, когда до финала рукой подать. На этом состязании фортуна отвернулась од игрока под номером... Он покидает остров прямо сейчас. А нас, оставшихся втроем, ждет жертвенный огонь, который загорится прямо сейчас в последний раз. Третий должен уйти. Такое правило. Вот только кто из вас станет этим третьим? Это мы узнаем прямо сейчас. Поскольку в предыдущем конкурсе игрок под номером..... оказался самым метким и быстрым, то он получает личный оберег. Это значит, что и голосовать будет он один.

Ваша судьба в руках соплеменника Он сам выберет жертву и соперника себе в финальный поединок.

Проходит ритуал *голосования*.

**Ведущий:** Вот мы и дошли с вами до финала. Через несколько минут станет известно, кто же из вас станет последним героем. На мой взгляд, вы оба уже герои, потому что сумели в такой жестокой борьбе остаться в живых и выйти на финишную прямую. Но правила нашей игры диктуют свои условия - герой может быть только один. И поэтому сейчас вы должны будете победить друг друга с помощью вот этой палки. Нет, по головам бить не надо. Все гораздо

проще. Сидя на полу напротив друг друга, вы должны упереться носками (подошвы касаются пола), взяв палку на свою сторону, надо заставить соперника подняться и встать. Победит тот, кому удастся это сделать!

*Игра продолжается до победы одного из игроков. Ведущий прощает с проигравшим и приглашает победителя в центр, предлагая сказать несколько слов соперникам и зрителям.*

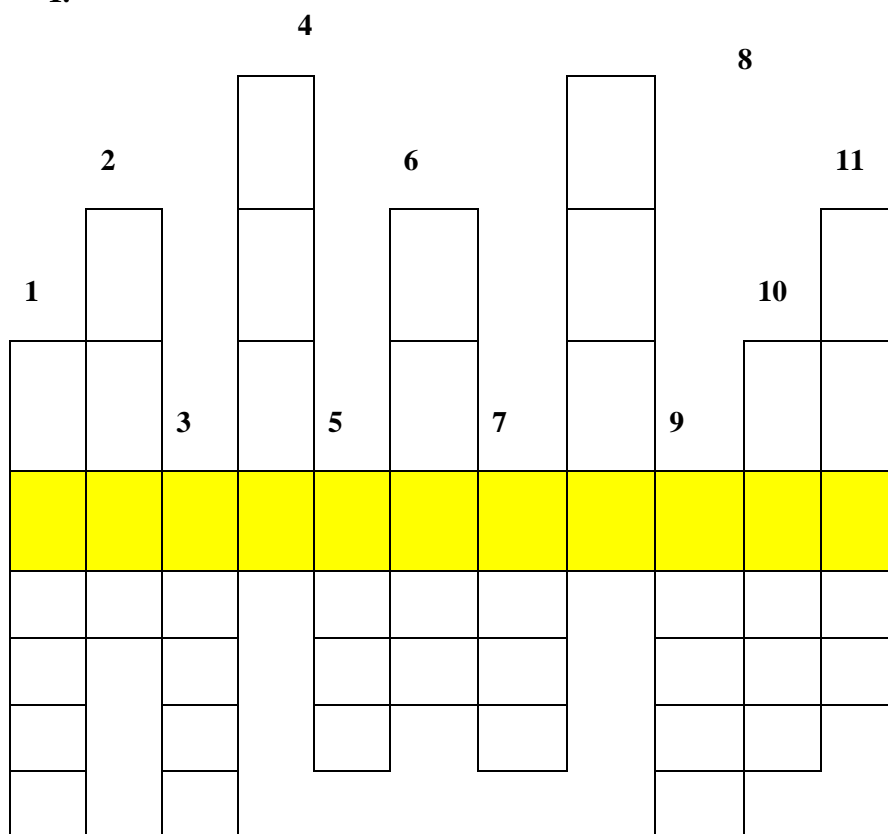
**Ведущий:** А теперь обещанный приз! (В качестве приза можно предложить: 3 кг конфет или фруктов, три торта и др.).

### Игры на эрудицию

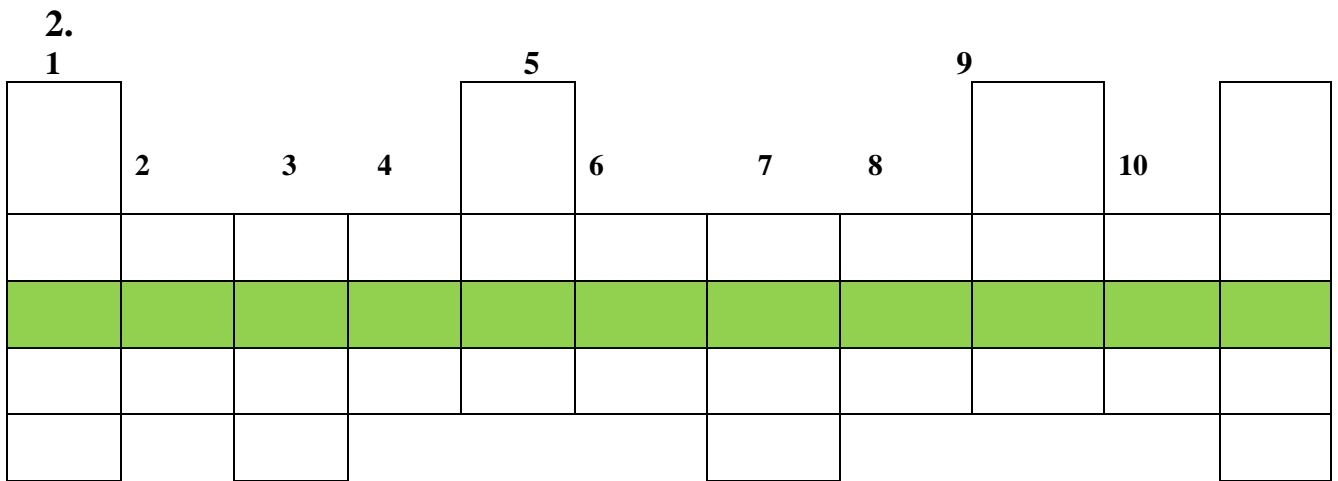
#### Кроссворды:

**Кроссворд** – переплетение слов. Для того, чтобы разгадать кроссворд, надо в каждой белой клетке фигуры поставить по одной букве, начиная с занумерованной и кончая краем фигуры. При правильном решении по вертикали горизонтали должны получиться слова, значения которых указаны в условиях кроссворда.

1.

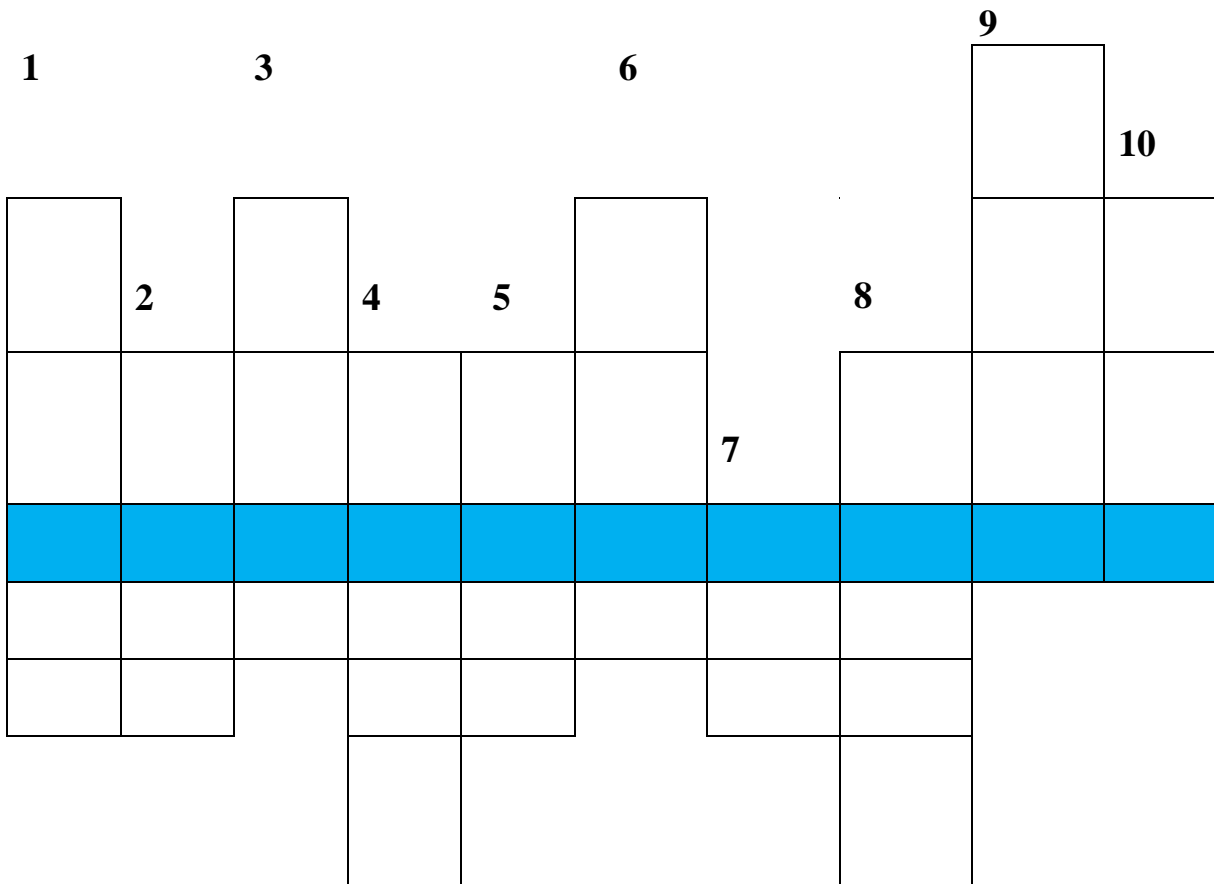


<b>Вопросы:</b>	<b>Ответы:</b>
1. Драгоценный металл	Золото
2. Титул придворного при дворе	Лорд
3. Орган зрения	Глаза
4. Птица, которая спит днём	Сова
5. Наименьшее число	Ноль
6. Источник знаний	Книга
7. Персонаж «Ну погоди»	Заяц
8. Первое слово малыша	Мама
9. Болезнь зубов и дёсен	Цинга
10. Художественный .....	Фильм
11. То, из чего вяжут кофту	Пряжа



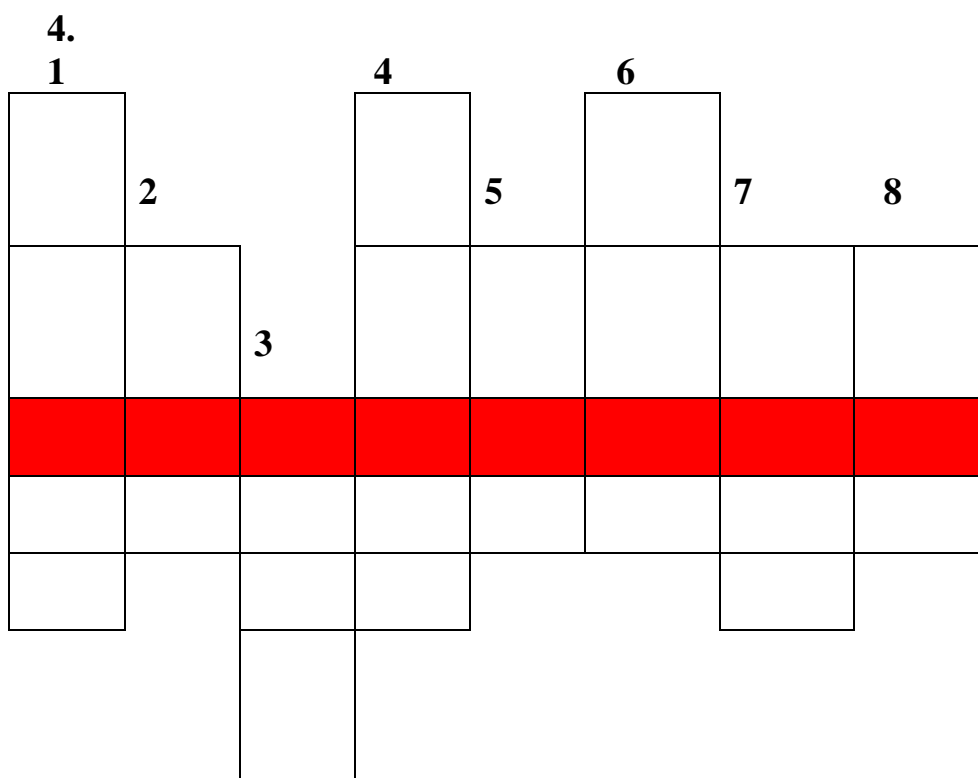
Вопросы:	Ответы:
1. Бег на длинную дистанцию	Кросс
2. Женское имя	Ира
3. «Вся наша жизнь .....»	Игра
4. Территория, засаженная яблонями	Сад
5. ....вперёд тебя родилась	Лень
6. Современный иллюзионист	Кио
7. Он находится во рту	Язык
8. Красный цветок (популярен среди наркоманов)	Мак
9. Через него просеивают муку	Сито
10. Органы обоняния	Нос
11. Инструмент для долбления земли	Кирка

3.





<b>Вопросы:</b> 1. Цитрусовое дерево 2. Хвойное дерево 3. Зимний корм скота 4. Первое выступление 5. Между «0» и «2» 6. Одно из культурных растений 7. Предмет, который уронила Таня 8. Подземная железная дорога 9. Крупное наземное животное 10. Домашнее животное	<b>Ответы:</b> Лимон Кедр Сено Дебют Один Рожь Мяч Метро Слон Кот
--	---



<b>Вопросы:</b> 1. Место, где маршируют в армии 2. Мезозойская ..... 3. Приусадебный участок 4. Стихийное бедствие 5. Место для стрельбы по цели 6. Больше озера, но не океан 7. Болотная водоросль 8. Не пчела и не шмель	<b>Ответы:</b> Платц Эра Дача Пожар Тир Море Тина Оса
--	---

**Чайнворд** - (цепь слов) разгадывается следующим образом:

В каждой белой клетке надо поставить по одной букве с тем, чтобы, начиная от занумерованной клетки и кончая клеткой с последующим номером, получилось слово, значение которого даётся в тексте. Каждая последняя буква предыдущего слова должна быть одновременно и первой буквой последующего слова.

### Чайнворд спортивный

1					2					3				4		↻
		8					7					6			5	
↻			9			10								11		↻
			14							13					12	
↻					16											

1. Высший показатель успеха, достигнутый в состязании или работе.
2. Часть гимнастического упражнения.
3. Ледяная площадка для катания на коньках.
4. Приз в спортивных состязаниях.
5. Площадка для игры в теннис.
6. Порывистое движение.
7. Инвентарь конькобежца.
8. Один из законов механики.
9. Метательный спортивный снаряд.
10. Спортивные состязания, соревнования.
11. Спортсмен.
12. Состязание в какой-нибудь игре.
13. Соревнование для определения спортивного первенства.
14. спортивный инвентарь для прыжков в высоту через препятствия.
15. Гимнастический снаряд.
16. Маневр, приём в борьбе с противником.

Ответы:

- |              |           |          |
|--------------|-----------|----------|
| ❖ рекорд     | ❖ доскок  | ❖ каток  |
| ❖ кубок      | ❖ корт    | ❖ корт   |
| ❖ коньки     | ❖ инерция | ❖ ядро   |
| ❖ олимпиада  | ❖ атлет   | ❖ турнир |
| ❖ розыгрыш   | ❖ шест    | ❖ турник |
| ❖ комбинация |           |          |

## Формы анкет и диагностик

### 1. Анкета для учащихся «Диагностика интересов» (проводится до начала смены)

Дорогой друг, заполняя анкету, ты подскажешь нам, какие мероприятия для тебя наиболее привлекательны, тем самым поможешь нам организовать жизнь лагеря наиболее содержательной и интересной. Отметь галочкой наиболее интересные мероприятия.

#### ***Познавательная исследовательская деятельность.***

- Посещение краеведческого музея.
- Организация выставок рисунков о природе, о лете и др. тематики.
- Интеллектуальные игры.
- Проведение познавательных бесед.
- Викторины.

#### ***Общественно-полезная деятельность***

- Дежурство в столовой

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

- Тренировочные занятия.
- Спортивные праздники.
- Соревнования; Товарищеские встречи.
- Подвижные игры, эстафеты.
- Кросс-походы (в сквер)
- Отдых в городском саду.
- Проведение инструктажей по мерам безопасности
- Эвакуационные мероприятия
- Посещение бассейна

#### ***Художественно-эстетическая деятельность.***

- Конкурсы
- Посещение учреждений УДО (ДДЮ «Ритм», СЮТ на выставки, мастер-классы)
- Посещение театра и кино.

#### ***Коммуникативная деятельность***

- Коллективные творческие дела.

### 2. Анкета «Поставь оценку мероприятиям лагеря» (проводится в конце смены)

Дорогой друг, заполняя анкету, ты подскажешь нам, какие мероприятия оказались для тебя наиболее привлекательны и интересны в лагере 2019 года, тем самым поможешь нам организовать жизнь лагеря наиболее содержательной и интересной в следующем году. Отметь галочкой наиболее интересные мероприятия, плюсиком необходимые мероприятия, минус тем мероприятиям, которые вас совсем не интересуют

Сделай отметки напротив каждого мероприятия или формы деятельности

- Важные мероприятия, мы об этом должны знать (ставь галочку)
- Интересные мероприятия, хочется, чтобы всегда в лагере были такие (ставь плюс)
- Это вас не интересует (ставь минус)

#### ***1.Посвящение смены какой-либо тематике;***

#### ***2.Участие в организации работы в лагере ;***

#### ***3. Разнообразие мероприятий в отряде и в лагере***

***Познавательно исследовательская деятельность.***

- Посещение краеведческого музея
  - Организация выставок рисунков о природе, о лете и др. тематики
  - Интеллектуальные игры (отгадывание ребусов и кроссвордов, шашки и шахматы, викторины и др.)
  - Проведение познавательных бесед и мероприятий, посвящённых праздничным датам и событиям в стране, мире
- Подчеркни важные для тебя: День защиты детей, День отца, День друзей, День памяти и скорби, Пушкинский день, всемирный день защиты окружающей среды

***Общественно-полезная деятельность***

- Дежурство в столовой

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

- Тренировочные занятия
- Спортивные праздники
- Соревнования; Товарищеские встречи
- Подвижные игры, эстафеты
- Кросс-походы (в сквер)
- Отдых в городском саду
- Проведение инструктажей по мерам безопасности
- Эвакуационные мероприятия
- Посещение бассейна

***Художественно-эстетическая деятельность.***

- Конкурсы, посвящённые году театра
  - Посещение учреждений УДО (ДДЮ «Ритм», СЮТ на выставки, мастер-классы, концерты)
  - Посещение театра и кино.
  - Другие отрядные дела (дополни)
- 
- 
- 

***Коммуникативная деятельность***

- Коллективные творческие дела (совместное изготовление афиш на конкурс, оформление фото-альбома о самых интересных событиях в лагере и др.

***4.Какие мероприятия хотели бы иметь в плане работы лагеря***

---

---

---

***Спасибо за участие в анкетировании***

**Приложение 5**

**Индивидуальный паспорт здоровья  
и физического развития**

**Дорогой друг!**

В XXI веке России необходимы образованные и физически развитые люди, вот почему быть здоровым становится модно. Здоровый человек – это человек, не имеющий серьёзных заболеваний, наделённый хорошей умственной и физической работоспособностью, закалённый, не боящийся простуды, стройный и сильный. Заботиться о своём здоровье – это, значит, укреплять его. Главный помощник в укреплении здоровья - физическая культура. Ежедневные

физические упражнения укрепят твой организм, закалят волю, разовьют умения преодолевать различные трудности. Занятия физической культурой способствуют тому, чтобы ты стал достойным гражданином и защитником нашей Родины.

Паспорт здоровья и физического совершенствования поможет тебе вести регулярные наблюдения за состоянием и изменениями своего здоровья и физической подготовленности, фиксировать свои спортивные результаты. Тестирование позволит тебе ответить на вопросы: на сколько твой организм готов к занятиям физкультурой и спортом и как учебная и физическая нагрузка влияет на организм. Владея объективной информацией о состоянии своего здоровья, можно более грамотно строить дальнейшие занятия физической культурой с целью оздоровления своего организма.

Изучая состояние здоровья, необходимо обратить внимание на своё физическое развитие, физическую (двигательную) подготовленность, осознание ценности здоровья. Для заполнения паспорта ты можешь использовать результаты ежегодных медицинских осмотров, тестирования на уроках физической культуры, в спортивной секции. Исследования можешь проводить сам, проконсультировавшись со взрослыми (учителями физкультуры и биологии, классным руководителем, школьным медицинским работником, тренером, родителями). Ты можешь сравнить полученные результаты с примерными показателями физического здоровья и нормами физической подготовленности школьников. В приложении к паспорту предлагаем материалы, которые помогут тебе улучшить состояние своего здоровья. Решив совершенствовать своё здоровье самостоятельно, обязательно посоветуйся со старшими. Они помогут тебе правильно выбрать способы оздоровления и упражнения, определить дозировку физической нагрузки. Лучше, если ты будешь заниматься регулярно дома вместе с родителями или в какой-либо спортивной секции под руководством тренера. Не забывай записывать в паспорт и свои спортивные результаты, ведь они тоже отражают состояние вашего организма.

### **Как провести оценку физического развития**

Показателями физического развития являются рост, масса тела, обхват груди (окружность грудной клетки), жизненная ёмкость лёгких, время задержки дыхания и вдохе и выдохе, частота сердечных сокращений (ЧСС), мышечная сила кисти, статическая силовая выносливость мышц туловища (спины и живота), артериальное давление.

**Длина тела** измеряется с помощью ростомера. Обследуемый стоит по стойке «смирно», касаясь вертикальной стойки пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голову устанавливают так, чтобы наружный угол глаза и козелок ушной раковины находился на одной горизонтальной линии. Скользящую планку опускают до соприкосновения с верхней точкой головы, не оказывая давления.

**Масса тела** определяется взвешиванием на медицинских весах. Обследуемый спокойно стоит на середине площадки весов при закрытом замке коромысла. Далее замок открывается, и передвижением сначала большой гири, а затем маленькой гирьки устанавливается масса тела.

**Обхват груди (окружность грудной клетки)** определяется с помощью полотняной прорезиновой сантиметровой ленты. Лента накладывается строго горизонтально (на уровне околососковых кружков спереди, под углами лопаток сзади), мягкие ткани следует слегка прижать.

**Жизненную ёмкость лёгких** определяют с помощью спирометра. Обследуемый берёт мундштук спирометра в правую руку, делает глубокий вдох и плотно закрывает мундштук губами, выдыхает в него воздух. Измерение проводят 3 раза, записывается максимальный результат.

**Проба Штанге** определяется в положении сидя. После полного вдоха и выдоха обследуемый производит обычный вдох и задерживает дыхание, зажав нос пальцами. Время задержки дыхания регистрируется по секундомеру. **Проба Генчи** проводится аналогично, задержка дыхания производится на выдохе.

**Частоту сердечных сокращений** определяют, измеряя пульс. Существует несколько способов измерения пульса: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцами на шее; в) кончиками пальцев на виске; ладонью к груди в области сердца. С помощью секундомера подсчитывается пульс за 10-секундный интервал. Пересчёт пульса за 1 минуту удобно проводить с помощью таблицы. У девочек пульс, как правило, на несколько ударов чаще, чем у мальчиков. Частота сердечных сокращений у регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом меньше.

**Мышечную силу кисти** определяют ручным динамометром. Обследуемый стоит прямо, отведя руку немного вперёд и в сторону, кистью руки обхватывает динамометр и максимально сжимает его по команде. Измерение проводится по 3 раза для каждой руки, записывается максимальный результат.

**Статическая силовая выносливость мышц туловища** определяется с помощью секундомера продолжительностью удержания приподнятой части тела в исходном положении лёжа. Мышцы спины исследуются в положении лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги выпрямлены в коленях. По команде «Марш», руки и ноги приподнять и удерживать на вису (упражнение «рыбка»). Мышцы живота исследуются в положении лёжа на спине руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены в коленях. По команде «Марш» ноги приподнять до угла 45° и удерживать на вису.

**Артериальное давление** измеряется в положении обследуемого сидя. Для измерения артериального давления используют сфигмоманометры. Руку выше локтя плотно обматывают специальной манжетой, соединённой со сфигмоманометром и резиновой грушей, позволяющей накачивать манжетку. Манжетка при её накачивании пережимает артериальные сосуды. Затем из неё медленно выпускают воздух. При помощи фонендоскопа можно услышать тоны (звуки от ударов крови о стенки плечевой артерии). С началом ударов сфигмоманометр показывает уровень систолического давления, с окончанием – диастолического.

### **Как определить уровень физической (двигательной) подготовленности**

Для определения уровня физической (двигательной) подготовленности используют специальные научно обоснованные тесты: челночный бег, бег (30 – 60 м), прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя (стоя), подтягивание из вися, 6-минутный бег. Эти тесты характеризуют развитие основных физических качеств (общая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скорость, динамическая, статическая сила, скоростно-силовая выносливость), определяющих правильность физического развития ребёнка или подростка.

**Бег на 30-60 м** выполняется на беговой дорожке стадиона или дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Испытуемый с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег. Результаты регистрируются с точностью до 0,1 секунды с помощью ручного секундомера. Разрешается только одна попытка.

**Челночный бег.** Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5х5х10 см. Испытуемый находится за стартовой линией. По команде «Марш» надо взять один из брусков и как можно быстрее достичь противоположной линии (финиша) и положить брусок за неё. Не останавливаясь, вернуться к линии старта, забрать второй брусок и отнести его на финиш. Бросать бруски через линию запрещается. Время определяется с точностью до 0,1 секунды в момент касания вторым бруском пола.

**Прыжок в длину с места** выполняется на ровной площадке, нескользкой поверхности. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ступни параллельно. Слегка согнуть ноги в коленях, оттолкнуться двумя ногами со взмахом рук, прыгнуть вперёд. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Засчитывается лучший результат из трёх попыток.

**Наклон вперёд из положения сидя.** Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. На линию наносится разметка в см от 0 до 35 со знаком «+» и от 0 до 20 со знаком «-». Испытуемый (без обуви) садится так, чтобы его пятки находились рядом с точкой пересечения линий. Ноги испытуемого выпрямлены в коленях, ступни вертикальны,

расстояние между ними составляет 20-30 см. Партнёры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона вперёд. Четвёртый наклон выполняется как зачётный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см.

**Подтягивание из вися.** Испытуемый принимает положение «вис» хват сверху, подтягивает тело плавно, без рывков и махов ногами к перекладине до уровня подбородка. Затем возвращается в исходное положение. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из вися лёжа, не отрывая ног от пола.

**6-минутный бег** Тест может проводиться как в спортивном зале, так и стадионе. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 метров. Выносливость определяется по количеству метров, которые вы пробежали за 6 минут.

### Как следить за изменениями осознания ценности здоровья

Отвечая на вопросы анкет, ты сможешь оценить отдельные особенности своего здоровья, понять, что нужно изменить в образе жизни, чтобы укрепить организм – то есть узнаешь, как можно управлять своим здоровьем. Дальнейшее – за тобой.

#### Какое у тебя здоровье и как ты о нём заботишься?

Заполни анкету и проведи анализ ответов (Анкета заполняется 1 раз в полгода).

1. Болел ли ты в последние полгода? Если болел, перечисли заболевания  
\_\_\_\_\_
2. Сколько дней ты болел? \_\_\_\_\_
3. Что было причиной твоих болезней? \_\_\_\_\_
4. Как ты считаешь: хорошо ли ты заботишься о своём организме? \_\_\_\_\_

#### Какое настроение чаще всего бывает у тебя в школе?

Выбери из каждой пары состояний (подчеркни) то, которое у тебя бывает чаще.

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. Весело - грустно         | 6. Радуюсь-огорчаюсь                                 |
| 2. Интересно - не интересно | 7. Легко - трудно                                    |
| 3. Стараюсь - не стараюсь   | 8. Я победитель – Я проигравший                      |
| 4. Волнуюсь - не волнуюсь   | 9. Чувствую подавленность -испытываю душевный подъём |
| 5. Устаю - не устаю         |  |

#### Как ты заботишься о здоровье своих родных и близких?

Выбери (отметь) ответы, которые больше соответствуют твоему поведению.

- Стараюсь не огорчать.
- Даю советы, как себя вести.
- Помогаю по дому.
- Привлекаю к совместным оздоровительным занятиям.
- Никак не забочусь.
- Пожалуй, иногда наношу вред их здоровью.

#### Как улучшить своё здоровье?

Всё начинается с зарядки. Зарядка не только способ помочь организму перейти от сна к бодрствованию, к активной деятельности, но прекрасное эмоциональное начало всего дня. А если ты делаешь её регулярно, она поможет тебе стать здоровым, сильным, гармонически развитым, красивым. Заниматься зарядкой дома нужно в проветренной комнате, а в тёплое время года лучше на открытом воздухе. Одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений. Зарядка проводится в утренние часы. Физические упражнения должны быть не трудными. Обычно в начале занятий выполняются ходьба или потягивание. Дальнейшие упражнения чаще всего подбирают по такому принципу: для мышц рук и плечевого пояса, туловища, живота, ног

и, наконец, для мускулатуры всего тела. Каждое упражнение делают около минуты. Общая продолжительность выполнения гимнастических упражнений должна быть не более 1-30 минут. Темп движений средний. Сложность упражнений должна постепенно возрастать. В комплексе гимнастики должны присутствовать 9-16 упражнений. Дышать нужно свободно, естественно. При поднимании, разведении и отведении рук, выпрямлении туловища делают вдох. При опускании рук вниз, при наклонах туловища вперёд и в стороны, при сгибании ног – выдох. Нельзя задерживать дыхание. После зарядки рекомендуется принимать водные процедуры.

Существует множество различных комплексов для утренней зарядки. Каждый волен выбирать их по своему вкусу и возможностям.

### **Как улучшить свою физическую подготовленность**

Определяемые качества	Контрольное упражнение (тест)	Упражнения, направленные на развитие физической подготовленности
Скоростные	Бег 30 м, сек	Упражнения, выполняемые в максимальном темпе – бег с максимальной скоростью на 60 метров, бег на простых коньках на 300 метров
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	<p><u>Упражнения подвижных и спортивных игр:</u> упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег с изменением направления, скорости, «челночный» бег с ведением и без ведения мяча, метание в цель мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, игровые упражнения с мячом двое против одного, трое против одного, двое против двоих др., эстафеты с мячом, подвижные и спортивные игры.</p> <p><u>Легкоатлетические упражнения:</u> «челночный» бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления, метание в цель и на дальность различных снарядов, из различных положений (ведущей и не ведущей руками).</p> <p><u>Гимнастические и акробатические упражнения:</u> общеразвивающие с предметами и без, в сочетании с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастической стенке, акробатические упражнения (кувырки, стойки, «мостик»), эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке.</p>
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	Прыжки на одной и двух ногах в длину и высоту, через скакалку с большой частотой, прыжки на двух ногах через мячи, метание мячей, броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (выполняется с партнёром).
Выносливость	6-минутный бег	Бег, кросс, лыжные прогулки, езда на велосипеде, плавание, гребля, катание на коньках, игры в футбол, хоккей, теннис, гандбол и т.д.



Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (стоя), см	Упражнения на растягивание: динамические (пружинистые, маховые движения) и статические (сохранение максимальной амплитуды при различных позах).
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (дев.)	Упражнения с отягощением, (собственный вес, сопротивляемость амортизатора, вес гантелей), которое необходимо преодолеть.

### Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной активности, основу которого составляют упражнения аэробного характера.
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учёбы, а в свободное время заниматься серьёзным делом (творчеством).
4. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя выход из стрессового состояния, научиться предупреждать его.
5. Выработать, с учётом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро и полностью восстановить силы.
6. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закалывающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

Ребята, которые с детства и юности приучают себя к правильному образу жизни, вырастут здоровыми и сильными, а значит, могут рассчитывать в будущем на хорошую работу, крепкую и здоровую семью, счастливую и долгую жизнь.

### Пересчёт пульса за 1 минуту

Пульс		Пульс		Пульс	
За 10 сек	За 1 мин	За 10 сек	За 1 мин	За 10 сек	За 1 мин
10	60	20	120	30	180
11	66	21	126	31	186
12	72	22	132	32	192
13	78	23	138	33	198
14	84	24	144	34	204
15	90	25	150	35	210
16	96	26	156		
17	102	27	162		
18	108	28	168		
19	114	29	174		

Показатели артериального давления (мл рт. ст.) у здоровых школьников 11-17 лет

Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
	<b>Пределы нормального артериального давления</b>			
	Систолическое	Диастолическое	Систолическое	Диастолическое

11	86-105	48-63	83-105	47-62
12	86-107	47-64	85-106	50-64
13	89-110	48-65	86-110	50-66
14	80-115	49-66	90-113	52-69
15	93-115	48-69	91-115	52-67
16	95-121	50-71	91-119	55-69
17	98-125	54-71	96-120	54-67

### Ориентировочные показатели пробы Штанге (1), Генчи (2) в сек

Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
	1	2	1	2
11	51	24	44	20
12	60	22	48	22
13	61	24	50	19
14	54	25	54	24
15	68	27	60	26
16	71	29	64	28

### Показатели силовой выносливости мышц туловища (спины и живота) в сек

Баллы	Оценка	Показатель силовой выносливости
1	Плохо	До 20 сек.
2	Посредственно	20-39 сек.
3	Удовлетворительно	40-59 сек.
4	Хорошо	1-1,5 мин.
5	Отлично	Свыше 1,5 мин.

### Оценочная таблица физического развития

Возраст Оценка	11		12		13		14		15	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
<b>Спирометрия (жизненная емкость легких в мл)</b>										
Высокие	2879-	2790-	3053-	3558-	3467-	3452-	4117-	3516-	4774-	3635-
Выше среднего	2531- 2878	2472- 2789	2705- 3052	3178- 3557	3028- 3466	3051- 3451	3587- 4116	3119- 3515	4147- 4773	3241- 3634
<b>Средние</b>	<b>1836- 2530</b>	<b>1837- 2471</b>	<b>2010- 2704</b>	<b>2419- 3177</b>	<b>2151- 3027</b>	<b>2250- 3050</b>	<b>2528- 3586</b>	<b>2326- 3118</b>	<b>2894- 4146</b>	<b>2454- 3240</b>
Ниже среднего	1835- 1488	1836- 1519	2009- 1662	2418- 2039	2150- 1712	2249- 1849	2527- 1998	2325- 1929	2893- 2267	2453- 2060
Низкие	1487	1518	1661	2038	1711	1848	1997	1928	2266	2059
<b>Динамометрия правой руки (мышечная сила кисти)</b>										
Высокие	26,96	22,54	31,07	28,79	38,54	32,04	47,28	36,5	57,68	39,34
Выше среднего	23,61- 26,95	19,33- 22,53	26,85- 31,06	24,28- 28,78	32,82- 38,5	26,94- 32,03	40,05- 47,27	31,49- 36,49	47,69- 57,67	33,85- 39,33
<b>Средние</b>	<b>16,92- 23,6</b>	<b>12,92- 19,32</b>	<b>18,42- 26,84</b>	<b>15,27- 24,27</b>	<b>21,45- 32,81</b>	<b>16,75- 26,93</b>	<b>25,69- 40,04</b>	<b>21,48- 31,48</b>	<b>27,72- 47,68</b>	<b>22,88- 33,84</b>
Ниже среднего	16,91- 13,57	12,91- 9,71	18,41- 14,2	15,26- 10,76	12,44- 21,44	16,44- 11,65	25,59- 18,37	21,47- 16,47	27,71- 17,73	22,87- 17,39
<b>Динамометрия левой руки (мышечная сила кисти)</b>										
Низкие	13,56	9,7	14,19	10,75	15,76	11,64	18,36	16,46	17,72	17,36
Высокие	24,96	19,72	29,46	26,24	37,08	28,96	38,82	34,10	54,68	36,54
Выше среднего	21,63- 24,95	17,37- 19,71	25,47- 29,45	22,33- 26,23	31,01- 37,07	24,79- 28,95	35,11- 38,81	29,19- 34,09	45,23- 54,17	31,13- 36,53
<b>Средние</b>	<b>14,98- 21,62</b>	<b>12,68- 17,36</b>	<b>17,5- 25,48</b>	<b>14,52- 22,32</b>	<b>18,88- 31,0</b>	<b>16,46- 24,78</b>	<b>20,7- 35,1</b>	<b>19,38- 29,8</b>	<b>24,34- 45,22</b>	<b>20,32- 31,12</b>
Ниже среднего	14,97- 11,65	12,67- 10,33	17,49- 13,51	14,51- 10,61	18,87- 12,81	16,45- 12,29	27,69- 23,99	19,37- 14,47	26,33- 16,89	20,31- 14,91
Низкие	11,64	10,32	13,5	10,6	12,8	12,28	23,98	14,46	16,88	14,9

## Личная карта (ФИО)

---

### Показатели физического развития

№ п/п	Показатели	Начало смены	Конец смены
1.	Возраст (лет)		
2.	Длина тела, рост (см)		
3.	Масса тела (кг)		
4.	Окружность грудной клетки в покое (см)		
5.	Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ)		
6.	Задержка дыхания на вдохе \выдохе (сек)		
7.	Частота сердечных сокращений (ЧСС) (уд/мин)		
8.	Мышечная сила кисти		
9.	Статическая силовая выносливость мышц туловища (живота и спины) (сек)		
10.	Артериальное давление (мм/рт. ст)		
11.	Группа здоровья (медицинская)		
12.	Заболеваемость в течение года (количество дней)		

### Показатели физической подготовленности

№ п/п	Показатели	Начало смены	Конец смены
1.	Бег 30 м, сек		
2.	Челночный бег 3x10 м, сек		
3.	Прыжок в длину с места, см		
4.	6-минутный бег		
5.	Наклон вперёд из положения сидя, см		
6.	Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (дев.)		

