

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 108  
г. Перми  
\_\_\_\_\_ Е. А. Звегинцева

«\_\_»\_\_\_\_\_ 2017 г.

г. ПЕРМЬ  
29. 08.2017 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О ПРОВЕДЕНИИ «ДНЯ ЗДОРОВЬЯ»**  
(В 2017 году в рамках плановых мероприятий. )

**Цели и задачи:** содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством формирования физической культуры личности школьника, следованию принципам здорового образа жизни и личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

\*способствовать дальнейшему формированию умения применять полученные знания в области безопасности на практике;

\*совершенствовать знания распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

\*уметь владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности; владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ответственные за проведение и обеспечение безопасности:**

ответственными за проведение «Дня здоровья» и в обеспечении безопасности жизни и здоровья обучающихся являются :

- администрация МАОУ СОШ № 108 г. Перми;
- педагогические работники ( учителя физической культуры; классные руководители, проводящие обязательный инструктаж по ТБ и ОТ при проведении массовых мероприятий, прогулок и экскурсий; социальные педагоги и педагоги-психологи), согласно приведенного списка по распределению обязанностей в день проведения Праздника (табл.1):
- медицинские работники и работники службы режима.

Таблица 1:

№ класса (команды)	ФИО педагоги, кураторы групп обучающихся
1	
2	
3	
4	

5	
6	
7	
8	
9	
10	

И т.д .

**Ответственные за организацию и подготовку «Дня здоровья».**

Ответственность за организацию и подготовку «Дня здоровья» возлагается на заместителя директора по УВР МАОУ СОШ № 108 Щелчкова С.В. и МО учителей физической культуры.

**Ответственные за организацию и подготовку музыкального сопровождения «Дня здоровья».**

Ответственные за организацию и подготовку музыкального сопровождения «Дня здоровья» учащийся 11 «а» класса Игнатъев Д..

**Время проведения:**

«День здоровья» проводится 8 сентября 2017 года , начало Праздника в 09.00. ( сроки проведения могут быть сдвинуты и изменены согласно Положения в связи с погодными условиями)

**Место проведения:**

Мероприятие проводится по адресу г Пермь, ул. Нефтяников, 54

**Участники:**

Участниками «Дня здоровья» являются все обучающиеся и педагогические работники МАОУ СОШ № 108. Участники должны быть одеты и обуты в спортивную форму одежды, соответствующую погодным условиям

**Программа Праздника:**

«Визитка» (музыкальная визитка команды (класса) + кричалка, не более 1,5 минут, учитывается в т.ч. форма и атрибутика).

**«Экстремальные приключения команды»:**

\* участники Праздника путем жеребьевки делятся на 10 (9 в зависимости от количества классов, взятых в 2-х параллелях, например: 8-е и 9-е; 7-е и 6-е и т.п.) равных по количеству обучающихся команд ( не более 16 человек от класса, не имеющие ограничения по состоянию здоровья) , к каждой команде прикрепляется 1 куратор из числа педагогов ( согласно данного Положения), имеющих на руках маршрутные листы **ЮС** для порядка прохождения этапов; командам ( группам) присваиваются порядковые номера согласно выпавшего жребия;

\* участники, имеющие ограничения в выполнении физических упражнений ( оставшиеся 6-8 человек), участвуют в прохождении других этапов, не связанных с физической нагрузкой согласно дополнительных маршрутных листов с литерой **1 П** ; **роль кураторов данных групп выполняют свободные от классного руководства педагоги;**

\* на прохождение этапов каждой команде отводится строго 3 минуты времени, на переход от этапа к этапу и объяснение задания - 2 минуты;

\* начало прохождения этапов и окончание выполнения заданий сопровождаются определенным звуковым сигналом;

\* судьи ( мастера ) на этапах - обучающиеся 10-го и 11-го классов( не менее 2-х на каждой станции)

\* расположение этапов и порядок их прохождения:

( приложение №1);

### **Судейство:**

Судейство осуществляется судейской коллегией в составе: Директора и ЗАМа по УР, членов МО ФК и старшими судьями на этапах ( табл.2).

Таблица 2:

этап	ФИО ( судьи этапа)
1. «ЖЕЛЕЗНЫЕ РУКИ».	
2. «КУБИКИ»	
3. « ЧЕЛНОК»	
4. « СТЕНА ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ»	
5. «ОТРАВЛЯЮЩИЙ ХИМИЧЕСКИЙ ПОТОК».( ПЕРЕПРАВА)	

6. «ПРЫЖОК ЗА ПРЫЖКОМ»	
7. «БОЛОТО»	
8. «ПАУТИНА»	
9 «РАНЕНЬИЙ».	
10. «БАСКЕТБОЛ»	

**Главный судья Праздника:** Директор МАОУ СОШ № 108 Елена Анатольевна Звезгинцева.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** судьи в маршрутных листах ставят лишь пометки о прохождении станции, оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла ниже т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде **за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе**

#### **Подведение итогов и награждение:**

Победителями в каждой номинации «Дня здоровья» являются участники, набравшие наибольшее количество баллов в программных испытаниях Праздника

Награждение проводится в день проведения Праздника в каждой номинации соответствующими грамотами согласно мест , занятых участниками.

Руководитель МО

Исаков А. Н.

учителей физической культуры

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 1 ОС**

### **«ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОМАНДЫ»**

Многие из этих игр являются просто задачами или проблемами, стоящими перед группой, испытывающими не только физические, но и умственные способности участников. Обычно для выполнения задачи требуются совместные усилия всей группы, умение планировать, здравый смысл и желание добиться успеха.

#### **1. «ЖЕЛЕЗНЫЕ РУКИ».**

Каждый участник команды по очереди выполняет 10 ( младшая в.г. – 5 раз) отжиманий, и так друг за другом, пока не прозвучит звуковой сигнал окончания этапов. Засчитывается правильность выполнения: угол сгибания рук в локтевом суставе 90 градусов, разгибание рук полностью, телом и коленями не касаться земли( пола) судья и его помощники ведут подсчет на этапе и записывает общее количество правильного выполненного упражнения.

#### **.2. «КУБИКИ»**

Каждый участник команды по очереди выполняет 10 ( младшая в.г. – 5 раз) подниманий туловища из положения лежа, и так друг за другом, пока не прозвучит звуковой сигнал окончания этапов. Засчитывается правильность выполнения: угол сгибания ног в коленном суставе 90 градусов, разгибание туловища полностью, руки сцеплены в «замок» строго всегда за головой, при поднимании туловища локтями обязательно коснуться колен, судья и его помощники ведут подсчет на этапе и записывает общее количество правильного выполненного упражнения

#### **3. « ЧЕЛНОК»**

Участники команды становится перед определенной линией в одну колонну и по звуковому сигналу друг за другом выполняют бег до указанной линии, касаясь её рукой и бегом возвращаются обратно и передают эстафету, касаясь рукой линии, если участник не задел одну из двух линий, то его попытка не засчитывается, В командный зачет идет количество правильно выполненных попыток

#### **4. « СТЕНА ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ»**

Тропинку, по которой вы идете, преграждает лазерная стена высотой 1,3 метра, и у вас нет никакой возможности ее обойти. Вы должны перебраться через эту стену всей группой “живыми и невредимыми”. Группа может использовать только самих себя и как подручное средство брус (перекладину) длиной до 2,5 метров.

Место проведения: любая площадка с нетвердой поверхностью. Материалы: брус (жердь) 2,5 метра, веревка. Верхний край стены может быть обозначен веревкой, натянутой на высоте 1,3 метра между деревьями или двумя участниками. Учитывается количество участников правильно перебравшихся через стену и не получивших « удара током».

## **5. «ОТРАВЛЯЮЩИЙ ХИМИЧЕСКИЙ ПОТОК».( ПЕРЕПРАВА)**

Группа должна совместно и одновременно перебраться через «поток ядовитых химикалий», используя ограниченное количество подручных средств. Членам команды нельзя касаться земли ни руками ни ногами. Химически стойкими являются шесты, доски - нет. Считается количество переправившихся без ошибок участников.

## **6. «ПРЫЖОК ЗА ПРЫЖКОМ».**

Участники команды выполняют друг за другом прыжок в длину с места. Каждый следующий выполняет прыжок с места приземления предыдущего участника. В случае заступа игрок возвращается на место начала своего прыжка и выполняет попытку снова. Прыжки проводятся на пешеходной дорожке до звукового сигнала окончания этапа. Результаты определяются по прохождению данного этапа всеми командами , согласно длине « пропрыганной» дистанции.

## **7. «БОЛОТО»**

30 «кочек» из веревочных колец или нарисованных мелом кругов размером 30 см на расстоянии 50–60 см друг от друга по небольшой синусоиде через «болото».

Участникам предлагается как можно быстрее пройти через «болото», прыгая или перебегая с «кочки» на «кочку». Ногами не касаться поверхности «болота». Если участник «утонул» в болоте или прошел не все «кочки», то счет прохождения этапа участниками начинается заново. В результат команды записывается наибольшая безошибочная серия прохождения этапа.

## **8. «ПАУТИНА»**

Команда, взявшись за руки, должна преодолеть паутину( привязанную в беспорядке к нескольким деревьям веревку ) . Ошибки : касание паутины и расцепление рук игроками. В случае ошибок, команда начинает прохождение этапа заново.

## **9. «РАНЕНЬИЙ».**

Трое из группы берутся за руки, они и есть «РАНЕНЬИЕ», и должны быть перенесены в определенное место, так, чтобы они не касались земли. Группа должна передвинуть их, не меняя положения и не разрывая рук этих людей. Затем «ранеными» становятся три следующих участника и т.д., чем больше удачных попыток проведет команда. тем больше очков на данном этапе она заработает. Обязательным условием этапа является то, что «ранеными» не могут быть одни и те же участники команды

## **10. «БАСКЕТБОЛ»**

Участники выстраиваются в одну колонну и по очереди выполняют бросок баскетбольного мяча в КОЛЬЦО на расстоянии от игроков 4-5 метров. Сложность выполнения задания в том . что задание выполняется на скорость, считается количество удачных попаданий подряд.

При промахе подсчет начинается снова.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** судьи в маршрутных листах ставят лишь пометки о прохождении станции, оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная

оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 – второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде

### **ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 1 ОС**

Маршрутный лист команды ( группы)№ \_\_\_\_\_

( красным цветом обозначена станция начала игры данной группы и далее по порядку : 4-5-6- и т.д. -10-1-2-3)

этап	ФИО педагога ( судьи этапа) отметка о прохождении этапа
1. «ЖЕЛЕЗНЫЕ РУКИ».	
2. «КУБИКИ»	
3. « ЧЕЛНОК»	
4. « СТЕНА ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ»	
5. «ОТРАВЛЯЮЩИЙ ХИМИЧЕСКИЙ ПОТОК».( ПЕРЕПРАВА)	
6. «ПРЫЖОК ЗА ПРЫЖКОМ»	
7. «БОЛОТО»	
8. «ПАУТИНА»	

9 «РАНЕНЬИЙ».	
10. «БАСКЕТБОЛ»	

### ПРИЛОЖЕНИЕ №3 1 ОС

#### ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!)

##### 1. «ЖЕЛЕЗНЫЕ РУКИ».

Каждый участник команды по очереди выполняет 10 отжиманий, и так друг за другом, пока не прозвучит звуковой сигнал окончания этапов. Засчитывается правильность выполнения: угол сгибания рук в локтевом суставе 90 градусов, разгибание рук полностью, телом и коленями не касаться земли( пола) судья и его помощники ведут подсчет на этапе и записывает общее количество правильного выполненного упражнения.

**(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!) 1 ОС

### 2. «КУБИКИ»

Каждый участник команды по очереди выполняет 10 ( младшая в.г. – 5 раз) подниманий туловища из положения лежа, и так друг за другом, пока не прозвучит звуковой сигнал окончания этапов. Засчитывается правильность выполнения: угол сгибания ног в коленном суставе 90 градусов, разгибание туловища полностью, руки сцеплены в «замок» строго всегда за головой, при поднимании туловища локтями обязательно коснуться колен, судья и его помощники ведут подсчет на этапе и записывает общее количество правильного выполненного упражнения

**(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

### ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!) 1 ОС

#### 3. « ЧЕЛНОК»

Участники команды становится перед определенной линией в одну колонну и по звуковому сигналу друг за другом выполняют бег до указанной линии, касаясь её рукой и бегом возвращаются обратно и передают эстафету, касаясь рукой линии, если участник не задел одну из двух линий, то его попытка не засчитывается, В командный зачет идет количество правильно выполненных попыток

**(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!) 1 ОС

### 4. «СТЕНА ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ»

Тропинку, по которой вы идете, преграждает лазерная стена высотой 1,3 метра, и у вас нет никакой возможности ее обойти. Вы должны перебраться через эту стену всей группой “живыми и невредимыми”. Группа может использовать только самих себя и как подручное средство брус (перекладину) длиной до 2,5 метров.

Место проведения: любая площадка с нетвердой поверхностью. Материалы: брус (жердь) 2,5 метра, веревка. Верхний край стены может быть обозначен веревкой, натянутой на высоте 1,3 метра между деревьями или двумя участниками. Учитывается количество участников правильно перебравшихся через стену и не получивших « удара током».

**(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д. ,соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		

3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!) 1 ОС

### 5. ОТРАВЛЯЮЩИЙ ХИМИЧЕСКИЙ ПОТОК.( ПЕРЕПРАВА)

Группа должна совместно и одновременно перебраться через «поток ядовитых химикалий», используя ограниченное количество подручных средств. Членам команды нельзя касаться земли ни руками ни ногами. Химически стойкими являются шесты, доски - нет. Считается количество переправившихся без ошибок участников.

**(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		

4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!) 1 ОС

### 6. ПРЫЖОК ЗА ПРЫЖКОМ.

Участники команды выполняют друг за другом прыжок в длину с места. Каждый следующий выполняет прыжок с места приземления предыдущего участника. В случае заступа игрок возвращается на место начала своего прыжка и выполняет попытку снова. Прыжки проводятся на пешеходной дорожке до звукового сигнала окончания этапа. Результаты определяются по прохождению данного этапа всеми командами , согласно длине « пропрыганной» дистанции.

**(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		

2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!) 1 ОС

### 7. БОЛОТО

30 «кочек» из веревочных колец или нарисованных мелом кругов размером 30 см на расстоянии 50–60 см друг от друга по небольшой синусоиде через «болото».

Участникам предлагается как можно быстрее пройти через «болото», прыгая или перебегая с «кочки» на «кочку». Ногами не касаться поверхности «болота». Если участник «утонул» в болоте или прошел не все «кочки», то счет прохождения этапа участниками начинается заново. В результат команды записывается наибольшая безошибочная серия прохождения этапа.

**(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
----------	--------------------	--------------------------

(команды)	ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!) 1 ОС

### 8. ПАУТИНА

Команда, взявшись за руки, должна преодолеть паутину( привязанную в беспорядке к нескольким деревьям веревку ) . Ошибки : касание паутины и расцепление рук игроками. В случае ошибок, команда начинает прохождение этапа заново.

(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)

№ группы	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИ	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
----------	-------------------	--------------------------

(команды)	ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!) 1 ОС

### 9. «РАНЕНЬИЙ».

Трое из группы берутся за руки, они и есть «РАНЕНЬИЕ», и должны быть перенесены в определенное место, так, чтобы они не касались земли. Группа должна передвинуть их, не меняя положения и не разрывая рук этих людей. Затем «ранеными» становятся три следующих участника и т.д., чем больше удачных попыток проведет команда, тем больше очков на данном этапе она заработает. Обязательным условием этапа является то, что «ранеными» не могут быть одни и те же участники команды (**оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе**)

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## **ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!) 1 ОС**

### **10. «БАСКЕТБОЛ»**

Участники выстраиваются в одну колонну и по очереди выполняют бросок баскетбольного мяча в кольцо на расстоянии от игроков 4-5 метров. Сложность выполнения задания в том, что задание выполняется на скорость, считается количество удачных попаданий подряд.

При промахе подсчет начинается снова.

**(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д. ,соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных**

**разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ № 4 1 П**

### **«ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОМАНДЫ»**

Многие из этих игр являются просто задачами или проблемами, стоящими перед группой, испытывающими не только физические, но и умственные способности участников. Обычно для выполнения задачи требуются совместные усилия всей группы, умение планировать, здравый смысл и желание добиться успеха.

#### **1. РАВНОВЕСИЕ.**

Вся группа должна поочередно встать внутри следующих квадратов:

- стороной 3 метра;
- стороной 2 метра;

- стороной 1 метр;

- стороной 50 см;

Допускается неограниченное количество попыток равновесия в малом квадрате в отрезке установленного регламентом временного промежутка, в зачет идет наибольшее количество поместившихся в самом малом квадрате, не потерявших равновесие ( 10 секунд), участники , стоящие ногой за границей квадрата или теряющие равновесие в течение 10 секунд не засчитываются в результат команды

## **2. «ВОЛЕЙБОЛ»**

Группа делится на две равные части, участники становятся, взяв в руки куски материала( простыня , покрывало и т. п. ), друг напротив друга и передают через сетку волейбольный мяч на максимальное количество раз, если мяч выпал или оказался на земле, то счет начинается заново. В зачет идет наиболее удачная попытка команды.

## **3. БИАТЛОН**

Каждый участник команды по очереди выполняет два оборота на 360 градусов, добегают до огневого рубежа и выполняет «выстрел» - бросок дротика в мишень, в случае промаха повторяет бросок, в случае второго промаха «бежит штрафной круг»: снова выполняет два оборота на 360 градусов и только тогда к выполнению упражнения приступает следующий «биатлонист».. считается количество участников выполнивших упражнение за установленный регламентом промежуток времени.

## **4. «ГУСЕНИЦА».**

Участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник ставит ноги на ширине плеч и подаёт правую руку между ними стоящему позади, при этом левой рукой берёт правую руку стоящего впереди. Задание: пройти в таком положении наибольшее расстояние (на время).

## **5. .ПЕРЕПРАВА**

Группа должна совместно и одновременно перебраться через «поток ядовитых химикалий», используя ограниченное количество подручных средств. Членам команды нельзя касаться земли ни руками ни ногами. Химически стойкими являются шесты, доски - нет. Считается количество переправившихся без ошибок участников.

## **6. «БАСКЕТБОЛ»**

Участники выстраиваются в одну колонну и по очереди выполняют бросок баскетбольного мяча в обруч на высоте 1 метр на расстоянии от игроков 4-5 метров. Сложность выполнения задания в том . что обруч медленно перемещается влево-вправо, считается количество удачных попаданий подряд.

При промахе подсчет начинается снова.

## **7. ПУТАНИЦА.**

Группа становится в круг. Каждый участник игры подходит к центру круга и правой рукой берет чью-либо правую руку. Затем каждый должен сделать тоже самое левой рукой, но взять за руку уже другого человека. Когда это сделано, кто-нибудь говорит ”пошли”, и двое расцепляют правые руки (кто это будет, определите заранее). Больше расцеплять руки не должен никто. Эти два “свободных конца” пытаются распутать сплетение рук в прямую линию, подсчитывается количество удачно распутавшихся пар.

## **8. СНАЙПЕР**

Участники выстраиваются в одну колонну и по очереди выполняют удар футбольного мяча в обруч в воротах на высоте 1 метр на расстоянии от игроков 4-5 метров. Сложность выполнения задания в том, что обруч медленно перемещается влево-вправо, считается количество удачных попаданий.

#### 9. «УЗЕЛКИ»

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

\* Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

#### 10. "ПРОГУЛКА ВСЛЕПУЮ".

Пусть каждый участник закроет глаза повязкой. Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впередистоящего. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

\* Подсказка судье: выполнять это упражнение следует в полном молчании. Следует выбрать знак для обозначения опасности (пожимание, хлопок по плечу и др.).

ПРИМЕЧАНИЕ: судьи в маршрутных листах ставят лишь пометки о прохождении станции, оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 5 1 П

Маршрутный лист команды ( группы)№ \_\_\_\_\_

( красным цветом обозначена станция начала игры данной группы и далее по порядку : 4-5-6- и т.д. -10-1-2-3)

этап	ФИО педагога ( судьи этапа) отметка о прохождении этапа
1. Равновесие	
2. Волейбол	
3. Биатлон	

4. Гусеница	
5. Переправа	
6. Баскетбол	
7. Путаница	
8. Снайпер	
9. Узелки	
10. Прогулка вслепую	

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 6 1 П**

### **ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!)**

#### **1. РАВНОВЕСИЕ**

.

Вся группа должна поочередно встать внутри следующих квадратов:

- стороной 3 метра;
- стороной 2 метра;
- стороной 1 метр;
- стороной 50 см;

Допускается неограниченное количество попыток равновесия в малом квадрате в отрезке установленного регламентом временного промежутка, в зачет идет наибольшее количество поместившихся в самом малом квадрате, не потерявших равновесие ( 10 секунд), участники , стоящие ногой за границей квадрата или теряющие равновесие в течение 10 секунд не засчитываются в результат команды (**оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**)

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## **ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!)**

### **2. «ВОЛЕЙБОЛ»**

Группа делится на две равные части, участники становятся, взяв в руки куски материала( простыня , покрывало и т. п. ), друг напротив друга и передают через сетку волейбольный мяч на максимальное количество раз, если мяч выпал или оказался на земле, то счет начинается заново. В зачет идет наиболее удачная попытка команды (**оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на**

**этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

### **ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!)**

#### **3. БИАТЛОН**

Каждый участник команды по очереди выполняет два оборота вокруг себя на 360 градусов, добегают до огневого рубежа и выполняет «выстрел» - бросок дротика в мишень, в случае промаха повторяет бросок, в случае второго промаха «бежит штрафной круг»: снова выполняет два оборота вокруг себя на 360 градусов и только тогда к выполнению упражнения приступает следующий «биатлонист».. считается количество участников выполнивших упражнение за установленный регламентом промежуток времени.

**(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии,**

максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д. ,соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

#### **ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!)**

##### **4. «ГУСЕНИЦА».**

Участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник ставит ноги на ширине плеч и подаёт правую руку между ними стоящему позади, при этом левой рукой берёт правую руку стоящего впереди. Задание: пройти в таком положении наибольшее расстояние (на время).

(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д. ,соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное

**поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

**ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!)**

**5. ПЕРЕПРАВА**

Группа должна совместно и одновременно перебраться через «поток ядовитых химикалий», используя ограниченное количество подручных средств. Членам команды нельзя касаться земли ни руками ни ногами. Химически стойкими являются шесты, доски - нет. Считается количество переправившихся без ошибок участников.

(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных

**разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## **ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!)**

### **6. «БАСКЕТБОЛ»**

Участники выстраиваются в одну колонну и по очереди выполняют бросок баскетбольного мяча в обруч на высоте 1 метр на расстоянии от игроков 4-5 метров. Сложность выполнения задания в том . что обруч медленно перемещается влево-вправо, считается количество удачных попаданий подряд.

При промахе подсчет начинается снова.

**(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии,**

максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## **ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!)**

### **7. ПУТАНИЦА.**

Группа становится в круг. Каждый участник игры подходит к центру круга и правой рукой берет чью-либо правую руку. Затем каждый должен сделать тоже самое левой рукой, но взять за руку уже другого человека. Когда это сделано, кто-нибудь говорит ”пошли”, и двое расцепляют правые руки (кто это будет, определите заранее). Больше расцеплять руки не должен никто. Эти два “свободных конца” пытаются распутать сплетение рук в прямую линию, подсчитывается количество удачно распутавшихся пар.

(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## **ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!)**

### **8. СНАЙПЕР**

Участники выстраиваются в одну колонну и по очереди выполняют удар футбольного мяча в обруч в воротах на высоте 1 метр на расстоянии от игроков 4-5 метров. Сложность выполнения задания в том . что обруч медленно перемещается влево-вправо, считается количество удачных попаданий .

(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## **ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!)**

### **9. « УЗЕЛКИ»**

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

\* Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## **ПРОТОКОЛ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( ТОЛЬКО ДЛЯ СУДЕЙ!!!!!!)**

### **10. "ПРОГУЛКА ВСЛЕПУЮ".**

Пусть каждый участник закроет глаза повязкой. Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впередистоящего. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки,

возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.  
 \* Подсказка судье: выполнять это упражнение следует в полном молчании. Следует выбрать знак для обозначения опасности (пожимание, хлопок по плечу и др.).

**(оценки же и баллы за выполнение заданий проставляются на отдельном листе и по окончании мероприятия суммируются на заседании судейской коллегии, максимальная оценка прохождения этапа-10 баллов -1-место; 9,5 –второе и на полбалла т.д, .соответственно мест занятых на этапе, ввиду исключения огромных разрывов по сумме очков в каждой команде за неспортивное и антиобщественное поведение на этапе минус полбалла или больше, от степени нарушения на усмотрение судьи на этапе)**

№ группы (команды)	ОЦЕНКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА ( количество раз, попыток и пр.)	Баллы (НА СУДЕЙСКОЙ!!!!)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		