

Материалы трека «Орлёнок-Спортсмен»
для 4 классов, имеющих опыт участия
в программе «Орлята России»
в предыдущие учебные годы



Методические материалы к треку «Орлёнок-Спортсмен» разработаны в рамках реализации всероссийской программы развития социальной активности обучающихся начальных классов «Орлята России» и содержат курс внеурочной деятельности: программу для обучающихся 4-х классов, технологические карты занятий, предлагаемое календарно-тематическое планирование. Методические материалы направлены на содействие формированию мировоззрения и развитию социальной активности детей младшего школьного возраста и могут быть использованы для написания программ воспитания образовательных учреждений. В содержание занятий вошёл опыт педагогического коллектива ВДЦ «Орлёнок» по организации воспитательной деятельности, опыт реализации программы «Орлята России» в 2021-2022 и 2022-2023 учебном годах.

Методические материалы носят практико-ориентированный характер и адресованы учителям начальных классов, руководителям образовательных учреждений, заместителям руководителей и советникам директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, методистам, классным руководителям, студентам и преподавателям педагогических учебных заведений и системы повышения квалификации.

Учебно-методический комплект 4 класса к треку Орлёнок-Спортсмен в рамках программы развития социальной активности обучающихся начальных классов «Орлята России». Методические материалы / авторы-составители: Волкова Н.А., Сокольских А.А., Телешева О.Ю., Тимофеева И.П., Шевердина О.В. – Краснодар: 2023 г.

© О.В. Шевердина, Н.А. Волкова, А.А. Сокольских, О.Ю. Телешева, И. П. Тимофеева.
© ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок»

Оглавление

Трек «Орлёнок-Спортсмен» – 9 занятий.....	4
Логика построения трека «Орлёнок-Спортсмен» в 4 классе	5
Примерное календарное планирование реализации трека «Орлёнок-Спортсмен» в 4 классе.....	18
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ЗАНЯТИЙ.....	19
Занятие №1 КТД «Фестиваль здоровья»	19
Занятие №2 «Крепок телом, богат делом».....	22
Занятие №3 «Сто затей для всех друзей».....	26
Занятие №4 «И смекалка нужна, и закалка важна»	28
Занятие №5 КТД «Книга рекордов»	34
Занятие №6 «Азбука здоровья».....	35
Занятия №7 - 8 Встреча со спортсменами.....	37
Занятие №9 «Кладовая здорового образа жизни».....	39

Трек «Орлёнок-Спортсмен» – 9 занятий

Ценности, значимые качества: здоровый образ жизни



Логотип трека
«Орлёнок – Спортсмен»

Время для реализации этого трека обусловлено необходимостью усилить двигательную активность детей, так как к середине учебного года накапливается определённая усталость, вызванная гиподинамическим кризисом и учебной нагрузкой. Надеемся, что дополнительные физкультурно-оздоровительные мероприятия позволят снизить заболеваемость детей, что актуально в зимний период.

Особенностью реализации трека в данном 4 классе является не только участие в предлагаемых педагогом занятиях, но и организация и проведение собственных инициатив в поддержку здорового образа жизни и спорта.

Символ трека – чек-лист Спортсмена



Символ трека
«Орлёнок – Спортсмен»

Чек-лист сопровождает на протяжении всего трека. Он предполагает определённые шаги, при выполнении которых ставятся «галочки». Чек-лист помогает всегда видеть перед глазами список дел, вы всегда сможете проконтролировать любой процесс. А в треке «Орлёнок-Спортсмен» можно вписать шаги спортивной направленности, такие как «Мы вместе сделали зарядку», «Мы составили свой режим дня», «Мы организовали дело», «Мы провели дело» и многое другое.

Составленный по итогам трека Чек-лист ребята смогут использовать в повседневной жизни для ежедневного продолжения соблюдения здорового образа жизни. Также четвероклассники могут сделать собственный чек-лист для отслеживания индивидуальных достижений.

Ведь чтобы вести здоровый образ жизни и не болеть, необходим системный и осмысленный подход, в котором и поможет Чек-лист трека «Орлёнок-Спортсмен».

Логика построения трека «Орлёнок-Спортсмен» в 4 классе

Занятие	Основное содержание занятия	Роль старшекласников-наставников в проведении занятия
<p>1. КТД «Фестиваль здоровья»</p>	<p>Обращение к теме здорового образа жизни предлагаем начать с работы с чек-листом Спортсмена с предыдущего года участия в программе «Орлята России». Дети зачитывают пункты, которые были внесены детьми в чек-лист, вспоминают свой опыт. Можно остановиться на аббревиатуре ЗОЖ – проговорить, как расшифровывается, что означает каждое слово в словосочетании и т.п.</p> <p>Для закрепления знаний о здоровом образе жизни предусмотрена индивидуальная работа по карточкам «Бинго здорового образа жизни» – каждый ребёнок, получает карточку, где описаны те или иные способы здорового поведения, детям необходимо выбрать и отметить (обвести / поставить галочку) те проявления здорового образа жизни, которым следуют сами. По итогу выполнения задания делятся друг с другом, какие поступки здорового</p>	<p>ДО занятия (за 1-2 дня до первого занятия) – 1 встреча</p> <p>старшекласники-наставники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с примерным планом проведения предстоящего занятия, особенностями его проведения; при необходимости включаются в процесс редактирования предлагаемых заданий; - вместе с педагогом заранее выбирают физкультминутку, которую хотели бы провести на занятии – это могут быть упражнения из представленных в конспекте занятия материалов или наставники могут предложить свой способ проведения разминки; - также старшекласники-наставники знакомятся с онлайн-игрой «Тарелка здорового питания», чтобы ориентироваться в механизме проведения игры;

	<p>отношения к себе они уже выполняют.</p> <p>Предусмотрена небольшая физкультминутка – разминка от старшеклассников-наставников (если у класса нет наставника, то педагог может включить одно видео на выбор, где детям нужно повторять движения за героями из видео).</p> <p>Выполнив все предложенные активности от педагога и наставников, четвероклассники вместе со старшими товарищами приступают к обобщению проговорённого и проделанного – проговариваем составляющие здорового образа жизни, что помогает нам поддерживать своё здоровье в хорошем состоянии.</p> <p>Акцентируем внимание также на таком компоненте ЗОЖ, как правильное питание – играем в небольшую онлайн-игру «Тарелка здорового питания», где предполагается перемещение компьютерной мышью изображений продуктов в электронную корзину. В этом задании могут помочь старшеклассники-наставники. Если в классе нет возможности «выйти в</p>	<p>- погружаются в тему здорового образа жизни: дополнительно изучают компоненты ЗОЖ, составляющие правильного питания;</p> <p>- проговаривают информационный блок о выработке полезных привычек, решают, в какой форме будут доносить информацию о полезных привычках четвероклассникам на занятии;</p> <p>- обсуждают с педагогом, чем бы ещё дополнительно могли помочь при проведении занятия.</p> <p>ВО ВРЕМЯ занятия старшеклассники-наставники:</p> <p>- привлекают четвероклассников к участию в физкультминутке для разминки, проводят весёлую разминку;</p> <p>- помогают фиксировать выводы в течение занятия и по её итогам;</p> <p>- помогают в проведении онлайн-игры или интерактивной игры (в зависимости от принятого совместно с педагогом решения о форме проведения игры: или с</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>интернет» непосредственно на занятии, то следует воспользоваться изображением тарелки здорового питания из той же самой онлайн-игры, а детям предстоит просто в назывном порядке говорить, что следует из представленной на картинке тарелки выкинуть в корзину, чтобы тарелка в самом деле была тарелкой здорового питания. Если педагог хочет внести больше интерактива в занятие, то можно обратиться к настоящим продуктам питания и по-настоящему выбрасывать в корзину те или иные продукты, несоответствующие статусу «здоровое питание».</p> <p>После того, как дети на примере посмотрели, как может выглядеть тарелка здорового питания, мы предлагаем четвероклассникам новое задание, выполнить которое следует в микрогруппах (Старшеклассники-наставники помогают нам при делении на микрогруппы). Задание состоит в том, что дети в микрогруппах составляют свою тарелку здорового питания – из картона вырезают тарелку и помещают на неё вырезанные из цветной</p>	<p>подключением в интернет, или с использованием изображения, или с обращением к реальным продуктам питания);</p> <p>- рассказывают о полезных привычках – о смыслах и секретах их выработки, помогают четвероклассникам при формулировании привычек, которые они хотят выработать.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

бумаги те или иные фигуры продуктов, которые можно поставить в ряд здоровых и полезных для организма. По завершении задания четвероклассники в микрогруппах демонстрируют свои «Тарелки здорового питания» – показывают, что получилось, рассказывают, что поместили в тарелку, почему считают те или иные продукты полезными и т.д.

В качестве завершения занятия мы предлагаем детям индивидуально подумать, какую полезную привычку они хотели бы выработать за время реализации трека «Орлёнок-Спортсмен».

Старшеклассники-наставники при необходимости могут рассказать, что такое полезная привычка.

Каждому ребёнку мы предлагаем заполнять трекер полезных привычек в течение месяца – дети прописывают ту самую привычку, которую хотят в себе выработать, и каждый день отмечают свой личный прогресс в карточке.

Занятие завершается обращением к чек-листу Спортсмена.

<p>2. «Крепок телом, богат делом»</p>	<p>Занятие начинается с актуализации темы разговора на предыдущем занятии.</p> <p>Старшеклассники-наставники вместе с педагогом делят коллектив детей на микрогруппы (здесь следует основательно подойти к делению на микрогруппы, так как в этих составах дети будут работать последующие занятия при отработке этапов организации и проведения коллективного творческого дела). В микрогруппах дети решают филворды – находят в них «спрятанные» виды спорта. В материалах представлено два вида филвордов: без подсказок и с подсказками – педагог вправе выбрать тот вариант, который по его усмотрению, больше подходит 4 классу. Если при решении филвордов у четвероклассников возникают затруднения, то наставники помогают детям.</p> <p>В продолжение разговора о видах спорта предлагается посмотреть мультфильм «Кто получит приз?» с последующим обсуждением его основных смыслов (<i>план обсуждения предлагается в конспекте 2 занятия</i>).</p>	<p>ДО занятия (за 1-2 дня до 2-го занятия) – 2 встреча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старшеклассников-наставников знакомят с их ролью на последующие 2-6 занятия, то есть с информацией о том, как эффективно спланировать и организовать деятельность (свою и четвероклассников) согласно 6 этапам КТД; - важно заранее обсудить с педагогом, как будет на 2-м занятии происходить деление по микрогруппам. <p>ВО ВРЕМЯ занятия</p> <p>старшеклассники-наставники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят деление на микрогруппы, состав которых будет постоянным при работе над реализацией общепринятого КТД; - при необходимости помогают микрогруппам в решении филвордов; - могут также помочь при работе над инсценировкой интервью, распределением ролей для инсценировки, могут помочь идейно тоже; - участвуют в придумывании идеи для коллективного творческого
---------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>В микрогруппах, которые образовались ещё в период работы над филвордами, четвероклассники выполняют групповое задание: представляют себя журналистами и инсценируют, как берут интервью у героев просмотренного мультфильма (дети распределяют между собой те или иные роли, могут придумать их самостоятельно). Наставники помогают при необходимости. После чего происходит презентация групповых ребят – дети показывают свои сценки.</p> <p>Педагог предлагает детям заняться новым полезным делом, чтобы помочь другим людям придерживаться здорового образа жизни. В обсуждении можно прийти к идее создания подкастов / радиопередач (или других форм дел, например, проведение спартакиады народных игр или создание комплекса упражнений для родительского сообщества и т.д.).</p> <p>Занятие завершается обращением к чек-листу Спортсмена.</p>	<p>дела на трек «Орлёнок-Спортсмен», поддерживают инициативы детей, направляют их в нужное русло, подсказывают (при необходимости).</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>3. «Сто затей для всех друзей»</p>	<p>Если на предыдущем занятии дети в творческих группах придумывали идеи к своим подкастам / радиопередачам (могут быть и другие формы проведения итогового дела по треку «Орлёнок-Спортсмен»), то на данном занятии творческим группам предстоит также создать афишу к их работе – так же в составе своих творческих групп.</p> <p>На занятии четвероклассники с помощью педагога и наставников определяют поручения, необходимые для реализации дела, что соответствует 2 этапу коллективного творческого дела. Коллектив класса делится по микрогруппам, где каждая микрогруппа ответственна за конкретное поручение. Микрогруппы (творческие группы) максимально подробно определяют шаги / задачи, способствующие выполнению выбранного поручения. Для планирования деятельности творческих групп по реализации дела педагог знакомит с методом «Канбан» (в двух словах: работа с перемещением стикеров из столбца в столбец).</p>	<p>Старшеклассники-наставники на 3-м занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - помогают при создании афиш / плакатов к итоговому делу по треку «Орлёнок-Спортсмен»; - при необходимости помогают педагогу направлять детей на понимание и формулирование поручений для реализации дела; - наставники могут стать куратором отдельной творческой группы по выполнению поручению, который будет сопровождать группы в период подготовки поручений и самого дела в целом.
---------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Итогом занятия должна стать разработанная каждой творческой группой небольшая таблица «Канбан».</p> <p>Занятие завершается обращением к чек-листу Спортсмена.</p>	
<p>4. «И смекалка нужна, и закалка важна»</p>	<p>Занятие начинается с задания педагога по разгадыванию шифров (в материалах: шифр Цезаря, шифр Виженера, шифр «Семафор»). Педагог может предложить другие способы шифрования и кодирования информации на своё усмотрение). По итогам разгадывания шифров четвероклассники получают пословицу «И смекалка нужна, и закалка важна», что одновременно является темой занятия. Значение этой пословицы предлагается детям обсудить, объяснить.</p> <p>Старшеклассники-наставники приглашают четвероклассников к выполнению упражнения на «тренировку закалки» - наставники исполняют отрывок танца, которое с некоторым интервалом всё ускоряется и ускоряется, четвероклассники повторяют.</p> <p>Четвёртое занятие соответствует 3 этапу</p>	<p>Старшеклассники-наставники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в качестве советчиков при разгадывании детьми зашифрованного текста; - помогают решать возникающие вопросы при выполнении творческими группами поручений, курируют процесс подготовки, следят за тем, чтобы результат деятельности микрогрупп достигался в заранее проговорённые сроки; - проводят «генеральную репетицию» дела; - мотивируют на проведение дела.

	<p>коллективного творческого дела – совместной подготовке, где микрогруппы, сверяясь с разработанным планом подготовки дела, готовятся к его реализации – анализируя, что уже удалось сделать, а что ещё предстоит. При необходимости творческие группы получают своеобразную консультативную помощь от педагога и старшеклассников-наставников.</p> <p>Рекомендуется организовать своеобразную «генеральную репетицию» дела. А также старшие товарищи (наставники и педагог) заряжают четвероклассников мотивацией на проведение дела.</p> <p>Занятие завершается обращением к чек-листу Спортсмена.</p>	
<p>5. КТД «Книга рекордов»</p>	<p>Пятое занятие отводится для непосредственного проведения дела (4 этап КТД), над которым ребята работали на протяжении первых четырёх занятий – в данном случае, это создание подкастов / радиопередач на тему следования здорового образа жизни. У класса может быть своё видение на конечное итоговое дело – необязательно</p>	<p>Курируют проведение дела, помогают, подсказывают, направляют, поддерживают настроение общей радости.</p>

	<p>проводить именно фестиваль подкастов.</p> <p>Занятие завершается обращением к чек-листу Спортсмена.</p>	
6. «Азбука здоровья»	<p>Шестое занятие проводится сразу на следующий день после проведения пятого занятия. Занятие посвящено анализу проведённого дела и работе на последствие (5 и 6 этапы КТД). Важно, пока теплы ощущения и эмоции от прошедшего праздника, перейти к его анализу – через приём «Мишень»: каждая творческая группа создаёт рисунок своей мишени / либо использует готовый рисунок мишени, а также дети получают небольшие фигурки с возможностью прикрепления на плакат с мишенью. Четвероклассникам в творческих группах необходимо поместить свою фигуру в тот сектор, который соответствует их приближению к конечной цели, к удовлетворению своей работой (См. занятие 6).</p> <p>Обучающиеся с помощью педагога и наставников подводят итоги и ставят цели на участие в последующих треках.</p>	<p>Помогают педагогу проводить аналитическую работу по предлагаемому способу: каждый наставник помогает подводить итоги курируемой творческой группе.</p>

	<p>Обращаются к чек-листу Спортсмена – пополняют его выводами после проведения нового дела.</p> <p>Занятие завершается обращением к чек-листу Спортсмена.</p>	
<p>7 – 8. Встреча со спортсменами «Мы гордимся»</p>	<p>Два занятия объединены общим смыслом – встречей с яркой творческой личностью, которую можно назвать спортсменом, приветствуется участие спортивной семьи (возможно, это будут родители спортсмены четвероклассников). Одно занятие - встреча с интересным человеком, которое проходит в формате online с дистанционным подключением к прямому эфиру в социальной сети ВКонтакте.</p> <p>Второе занятие должно пройти в формате очной встречи в стенах школы / класса. Здесь происходит традиционная встреча четвероклассников с интересными людьми (приглашёнными гостями – спортсменами школы, с родителями, которые придерживаются здорового образа жизни и ведут активный образ жизни, это могут быть спортсмены города / района / региона – зависит от</p>	<p>ДО занятия (за 1-2 дня до 9-го занятия) – 3 встреча, где подросткам-наставникам объясняют их задачу для проведения занятий 7, 8, 9):</p> <ul style="list-style-type: none"> - могут выступить в качестве интересных людей-спортсменов на занятиях 7 и 8; - могут пригласить людей, которые своим примером олицетворяют образ человека, ведущего здоровый образ жизни для занятий 7,8; - для занятия 9 изучают дополнительно информацию о том, как можно проводить дебаты, консультируются с педагогом; - для 9 занятия распределяют роли и поручения между собой: кто будет ведущим, кто будет следить за временем,

	<p>возможностей класса-участника), которые своей деятельностью олицетворяют образ людей, ведущих здоровый образ жизни и демонстрируют хороший пример.</p> <p>В качестве встречи со спортсменом можно принять участие в спортивном мастер-классе.</p> <p>В чек-лист Спортсмена вносят информацию о том, как состоялась встреча с интересной личностью.</p>	<p>кто может выступить в качестве жюри и т.д.;</p> <p>- для 9 занятия готовят способ деления на 3 команды.</p> <p>ВО ВРЕМЯ занятия:</p> <p>- могут выступить в качестве «интересного человека» или пригласить интересную личность на встречу с четвероклассниками;</p> <p>- также могут помочь с организацией встречи, выступить модератором (ведущим) встречи.</p>
<p>9. «Кладовая здорового образа жизни»</p>	<p>Заключительное занятие завершает на данном этапе разговор о здоровом образе жизни: обсуждаем ещё раз компоненты здорового образа жизни, вносим в чек-лист Спортсмена пункт о том, что четвероклассники запомнили эти компоненты.</p> <p>Основной смысловой акцент занятия отводится на проведение дебатов в 3-х командах, где каждая команда поочерёдно примеряет на себя разные стороны: сторону согласия с озвученным педагогом (ведущим) тезисом, сторону опровержения тезиса и сторона оценивания ответов</p>	<p>Старшеклассники-наставники:</p> <p>- участвуют в делении коллектива класса на 3 группы, которые будут участвовать в дебатах, «защищая» свою точку зрения согласно избранной роли;</p> <p>- во время проведения дебатов могут выступить ведущими, «часовыми» (т.е. следить за временем, которое даётся группам для презентации своей точки зрения согласно своей роли, могут войти в состав судейской коллегии;</p>

	<p>двух предыдущих групп (жюри). Механизм проведения дебатов и тезисы к нему более подробно описаны в конспекте к данному занятию.</p> <p>В случае, если класс малокомплектный, то можно обратиться за помощью к пятиклассникам, чтобы они представляли противоположную точку зрения, а в качестве жюри могут выступить или старшеклассники, или педагоги, или родители.</p> <p>На основе поднятых на дебатах тем дети подводят заключительные итоги по треку «Орлёнок-Спортсмен», ставят новые цели на ближайшее время, на следующий год и будущее в целом.</p> <p>Предлагается обратиться к трекерам полезных привычек, где четвероклассники прописывали те полезные привычки, которые хотели выработать в себе, и отмечали, насколько удачно получилось эту привычку выработать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - помогают подводить итоги трека, анализировать своё участие в треке «Орлёнок-Спортсмен»; - содействуют в постановке спортивных целей на будущий год / на среднее звено школы; - рассказывают, какие перспективы могут ожидать четвероклассников в 5-м классе; - помогают проанализировать, насколько близка стала для четвероклассников цель по выработке полезной привычки.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Примерное календарное планирование реализации трека «Орлёнок-Спортсмен» в 4 классе

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29 января	30 января	31 января	1 февраля	2 февраля	3 февраля	4 февраля
	Установочный вебинар к треку «Орлёнок-Спортсмен»					
5 февраля	6 февраля	7 февраля	8 февраля	9 февраля	10 февраля	11 февраля
1-ая встреча со старшекласниками-наставниками для обсуждения их участия в треке и отдельно их участие на 1-м занятии	1 занятие трека «Орлёнок-Спортсмен» – КТД «Фестиваль здоровья» 2-ая встреча со старшекласниками-наставниками для знакомства с методом КТД, их ролью на занятиях 2-6	2 занятие трека «Орлёнок-Спортсмен» – «Крепок телом, богат делом»		3 занятие трека «Орлёнок-Спортсмен» – «Сто затей для всех друзей»		
12 февраля	13 февраля	14 февраля	15 февраля	16 февраля	17 февраля	18 февраля
4 занятие трека «Орлёнок-Спортсмен» - «И смекалка нужна, и закалка важна»		5 занятие трека «Орлёнок-Спортсмен» - КТД «Книга рекордов»	6 занятие трека «Орлёнок-Спортсмен» – «Азбука здоровья»	3-я встреча со старшекласниками-наставниками обсуждения их роли на занятиях 7, 8, 9		
19 февраля	20 февраля	21 февраля	22 февраля	23 февраля	24 февраля	25 февраля
7-8 занятия трека «Орлёнок-Спортсмен» – Встреча со спортсменами «Мы гордимся»	7-8 занятия трека «Орлёнок-Спортсмен» – Встреча со спортсменами «Мы гордимся»					
26 февраля	27 февраля	28 февраля	29 февраля	1 марта	2 марта	3 марта
9 занятие трека «Орлёнок-Спортсмен» – «Кладовая здорового образа жизни» Окончание трека «Орлёнок-Спортсмен»	Установочный вебинар к треку «Орлёнок-Эколог»					
Сдача отчётов по треку «Орлёнок-Спортсмен»						

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ЗАНЯТИЙ К ТРЕКУ «ОРЛЁНОК-СПОРТСМЕН»

Занятие №1 КТД «Фестиваль здоровья»

Основные задачи занятия:

- актуализировать опыт участия в программе «Орлята России» на основе выводов, закреплённых в чек-листе Спортсмена в предыдущем году;
- направить на формулирование выводов посредством анализа записей в чек-листе;
- способствовать закреплению знаний о здоровом образе жизни и его составляющих (гигиена, правильное питание, активный образ жизни, соблюдение режима дня и режима сна и т.д.);
- направить детей на анализ собственного образа жизни на его соответствие статусу «здоровый» – через обращение к карточкам «Бинго ЗОЖ»;
- организовать процесс совместного творчества по созданию тарелки здорового питания;
- способствовать выработке детьми полезных привычек – путём отслеживания процесса выработки с помощью специального трекера;
- направить детей на размышления о том, какими способами ещё можно оздоравливаться.

Место проведения: кабинет класса или любое другое закрытое помещение, для проведения разминки/физкультминутки можно перейти в более свободное помещение или коридор / рекреацию школы.

Необходимое оборудование и материалы: компьютер, проектор, музыкальная колонка, [чек-лист Спортсмена из предыдущего года участия](#) в Программе, изображение [«Бинго здорового образа жизни»](#) (распечатываем для каждого обучающегося), песни для разминки/физкультминутки, [видеопример физкультминутки/разминки](#), [онлайн-игра](#) «Тарелка здорового питания» (для классов с возможностью выхода в интернет), [изображение «Тарелка здорового](#)

[питания](#)» (для классов, не имеющих выход в интернет в момент проведения занятия), [трекер для отслеживания выработки новой полезной привычки](#) – для каждого обучающегося, цветной картон, цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры, флипчарт / школьная доска, маркеры.

Предварительная работа со старшеклассниками-наставниками

(основательной подготовки от наставников не потребуется):

1. Привлечь старшеклассников-наставников к реализации трека «Орлёнок-Спортсмен», ознакомить с планом деятельности на время реализации трека (см. «Логика построения трека «Орлёнок-Спортсмен для 4 класса»), зоной ответственности старшеклассников и возможностями проявления собственной инициативы в проговариваемый период.
2. Привлечь старшеклассников-наставников к проведению разминки / физкультминутки, определиться с упражнениями, музыкой.
3. Проговорить с наставниками их помощь во время занятия при работе микрогрупп: чем могут помочь, как могут направить на совместное творчество.
4. Обсудить с наставниками возможность рассказа о правильных привычках, способах и секретах их выработки.

Подготовка педагога:

1. Подготовить чек-лист Спортсмена с предыдущего года участия в Программе;
2. Обсудить со старшеклассниками-наставниками формат проведения разминки/ физкультминутки;
3. Сыграть в онлайн-игру заранее, чтобы понимать технологию игры (а также для того, чтобы ознакомиться [с ключами к игре](#));
4. Подготовить необходимые карточки:
 - [«Бинго ЗОЖ»](#) – распечатать для каждого обучающегося;

- [«Тарелка здорового питания»](#) – можно вывести на экран проектора, если не получится запустить онлайн-игру;
- [«Трекер полезных привычек»](#) – распечатать для каждого обучающегося.

Краткий ход проведения занятия:

1. Помогаем детям вспомнить, о чём трек «Орлёнок-Спортсмен» – обращаемся к [чек-листу Спортсмена](#): обсуждаем выводы, сделанные в предыдущем году, проговариваем, что уже умеем и чему ещё хотелось бы научиться, какие качества ещё хотелось бы развить.
2. Предлагаем детям заполнить [«Бинго здорового образа жизни»](#) – каждый обводит те тезисы, которые подходят ему. После чего обсуждаем, кто из детей придерживается представленных здоровых привычек.
3. Приглашаем четвероклассников к участию в разминке / физкультминутке от старшеклассников-наставников (либо выводим [выбранное видео](#) на экран, а дети повторяют движения из видео).
4. Выводим детей на обобщение выводов: из чего складывается здоровый образ жизни человека? Фиксируем ответы на флипчарте или на школьной доске (помочь с фиксацией ответов могут наставники). Важно, чтобы дети в своих ответах упомянули вариант «правильное питание». Если они не назвали этот вариант, то задаём детям наводящие вопросы.
5. Предлагаем детям поучаствовать в [онлайн-игре «Тарелка здорового питания»](#) (учитель выводит на экран проектора игру, дети называют те или иные продукты питания, помещаемые в корзину, педагог их перемещает. Либо этот процесс может быть выполнен старшеклассниками-наставниками). При отсутствии выхода в интернет непосредственно на занятии можно вывести [изображение «Тарелки»](#).
6. Делим коллектив детей на микрогруппы по 4-5 человек. Каждой микрогруппе необходимо создать из цветного картона, цветной бумаги

свою тарелку правильного питания: дети изготавливают саму тарелку из картона, вырезают те ли иные продукты питания из цветной бумаги прикрепляют их на «тарелку», дорисовывают детали фломастерами. Наставники при необходимости помогают.

7. Каждая микрогруппа демонстрирует свою тарелку, рассказывая, какие продукты они поместили в свою творческую работу.
8. Обсуждаем важность формирования полезных привычек, проговариваем, какие привычки можно назвать полезными. На [индивидуальных трекерах](#) обучающиеся пишут свои ФИО и привычку, над выработкой которой они будут работать в течение месяца.
9. Обращаемся к чек-листу Спортсмена: вносим пункт «Мы узнали, из чего складывается здоровый образ жизни»

Занятие №2 «Крепок телом, богат делом»

(содержание занятия соответствует 1-му, предварительному, этапу подготовки и проведения коллективного творческого дела:
совместная выработка идеи коллективного творческого дела)

Основные задачи занятия:

- актуализировать знания об образе Орлёнка-Спортсмена, который следует здоровому образу;
- организовать коллективную работу с целью погружения в тематику трека;
- мотивировать к созданию дела для трека «Орлёнок-Спортсмен»;
- показать детям новый способ придумывания идеи для дела – ассоциативный перенос;
- помочь в придумывании идеи для дела и организовать презентацию выработанных детьми идей.

Место проведения: кабинет класса или любое другое закрытое помещение.

Необходимое оборудование и материалы: компьютер, проектор, филворды (2 варианта: [с ключами – лёгкий вариант](#) и [без ключей – вариант сложнее](#)), [ответы к филворду](#) (для проверки учителем), [мультфильм «Кто получит приз?»](#), бумага А4, фломастеры.

Предварительная работа со старшеклассниками-наставниками:

1. Пригласить на занятие старшеклассников-наставников для организации процесса придумывания идей, объяснить основное содержание дела, реализуемое классом в рамках трека «Орлёнок-Спортсмен» (в нашем примере – создание подкастов на тему здорового образа жизни и спорта), а также описать наставникам их ролевую установку на последующие 2-6 занятия, где они будут:

- направлять детей на придумывание идей для проведения дела (в нашем примере – создание подкастов на тему следования здоровому образу жизни);
- помогать при разделении на творческие группы по выполнению тех или иных поручений, сопровождать группы во время подготовки к делу;
- координировать деятельность микрогрупп (например, расскажут, какую тему лучше раскрыть в подкастах и как это сделать наиболее доходчиво и технически грамотно);
- создавать комфортные условия для взаимодействия детей друг с другом и выполнения поручений, при необходимости играть с ними и проводить упражнения на сплочение и разрядку обстановки;
- помогать педагогу фиксировать результаты деятельности на каждом занятии.

2. Непосредственно перед 2 занятием совместно со старшеклассниками-наставниками необходимо продумать способы разделения коллектива класса на микрогруппы по 5-6 человек в каждой.

Краткий ход проведения занятия:

1. Вспоминаем вместе с детьми тему разговора на предыдущем занятии (здоровый образ жизни и его составляющие).
2. Предлагаем детям решить филворды – в микрогруппах. Выбираем тот вариант филворда, который больше подойдет детям: либо [с ключами](#) – [вариант попроще](#), либо [без ключей](#) – может вызвать у детей одновременно и сложность, и интерес (так как дети не знают, какие слова им необходимо найти в филворде).
3. После решения детьми филвордов предлагаем обсудить, какие виды спорта были найдены обучающимися. Интересуемся, есть ли среди найденных активностей те виды спорта, которыми занимаются сами дети.
4. Предлагаем к просмотру [мультфильм «Кто получит приз?»](#).
5. Приглашаем детей к обсуждению просмотренного мультфильма:
 - Мог ли Медвежонок поступить иначе?
 - Благодаря чему Медвежонок признали победителем?
 - Считаете ли вы Медвежонок победителем? На основе чего у вас сложилось такое мнение?
 - Опишите медвежонок Мишу: какие качества у него есть? Считаете ли вы, что эти качества нужны спортсменам? Для чего они могут быть нужны?
6. Предлагаем детям в тех же микрогруппах (в составе которых решали филворды) новое задание: представить себя внутри просмотренного мультфильма в качестве спортивных журналистов, которые берут интервью у тех или иных героев мультфильма, пробуют описать мотивы поступков персонажей, примеряют на себя те или иные роли «Съёмочной группы». Задача – поставить небольшую инсценировку репортажа с места соревнований Медвежонок Миши. (Старшеклассники-наставники могут помогать при выполнении данного задания).
7. Организуем презентацию инсценировок микрогрупп.

8. Переносим внимание детей на одну из форм проявления средств массовой информации – подкастам (в русскоязычной аналогии – создание радиопередач).

Подкасты (дословный перевод с английского языка – запись, предназначенная для прослушивания на персональных звуковоспроизводящих устройствах) — это аудиопрограммы, которые можно скачивать или слушать онлайн. Подкасты бывают очень разными и по жанрам (разговорные, документальные и художественные), и по темам (темы могут быть самыми необычными).

Также вместо подкастов мы можем перенести внимание детей на другие формы организации коллективных творческих дел, например, проведение спартакиады народных игр (тут могут быть как игры народов России, так и игры народов региона, в котором проживают дети).

Мы с детьми в наших подкастах будем поднимать темы, связанные с поддержанием здорового образа жизни: правильное питание, следование режиму дня, секреты здорового сна, активный образ жизни, затронем биографии известных российских и региональных (местных) спортсменов и т.д.

Каждая микрогруппа самостоятельно выбирает, в каком направлении хотели бы создавать контент (материал), чем хотели бы наполнить содержание своих аудиопередач, наставники помогают детям. Четвероклассники на последующем занятии под руководством наставников распределяют роли между собой: кто-то изучает вопрос наиболее глубоко, кто-то работает с аппаратурой, кто-то собирает материал в один единый текст, кто-то озвучивает собранный материал, кто-то редактирует готовый продукт и т.д.

Подкасты необходимо завершить до 5-го занятия.

9. Завершаем занятие обсуждением в микрогруппах тех вопросов, проблем, которые дети хотели бы поднять в подкастах.

10. Обращаемся к чек-листу Спортсмена: вносим пункт «Мы придумали идею коллективного дела».

Занятие №3 «Сто затей для всех друзей»

(содержание занятия соответствует 2-му этапу подготовки и проведения коллективного творческого дела:
совместное планирование и распределение поручений)

Основные задачи занятия:

- актуализировать информацию о задуманной идее по подготовке дела;
- направить деятельность детей на развитие идеи коллективного творческого дела на трек «Орлёнок-Спортсмен»;
- способствовать определению детьми поручений, которые необходимо выполнить для реализации дела, обозначить сроки их выполнения;
- определить творческие группы по выполнению отдельных поручений;
- познакомить с новым способом планирования хода дела, попробовать его на практике;
- закрепить за творческими группами курирующих старшеклассников-наставников.

Место проведения: кабинет класса / любое другое закрытое помещение.

Необходимое оборудование: маркеры, цветные фломастеры, листы А3 – по количеству микрогрупп, стикеры разных цветов, ножницы, листы А4, бумажный круг из плотного картона диаметром в 30-40 см.

Краткий ход проведения занятия:

1. Вспоминаем нашу занятость на предыдущем занятии: обсуждали темы для создания контента подкастов в поддержку важности следования здорового образа жизни.

2. Приступаем к распределению поручений между собой в каждой из микрогрупп. На помощь могут прийти старшеклассники-наставники.
3. Для планирования работы микрогрупп мы обращаемся к способу под названием «Канбан» – на листе ватман А3 чертим 3 столбца: первый столбец – «Надо сделать», второй столбец – «В работе», третий столбец «Готово». У микрогрупп есть стикеры, на которых дети пишут задачу, которую нужно выполнить для достижения общего результата. При последующем выполнении группами поручений стикер с задачей перемещается в соответствующую колонку – в зависимости от характера готовности поручения (то есть, сначала все поручения находятся в колонке «Надо сделать», а потом перемещаются в другие колонки).
4. После того как поручения распределены между детьми, предлагаем микрогруппам следующее задание в рамках подготовки подкастов: рисуем афиши к ним.
5. Обращаем внимание детей на школьную доску / флипчарт, куда прикреплен круг, вырезанный из плотной бумаги (диаметр – 30-40 см), а также на доске рядом с кругом размещены карточки с разными существительными: *солнце, книга, дерево, треугольник, узоры, мяч, логотип школы, названия животных, птиц (на усмотрение педагога), названия посуды и приборов и т.д.* Дети вместе выбирают, какие из предложенных вариантов изображений будут на афише к их подкастам. При создании афиш можно не обращаться к конкретным существительным, а обратиться к свободному творчеству детей.
6. Помимо предложенных педагогом деталей, на окончательной версии афиши могут быть и другие детали, изображения.
7. Обращаемся к чек-листу Спортсмена: вносим пункт «Мы спланировали наше коллективное творческое дело по шагам» (или другая подобная формулировка).

Занятие №4 «И смекалка нужна, и закалка важна»

(содержание занятия соответствует 3-му этапу подготовки и проведения коллективного творческого дела: совместная подготовка поручений)

Основные задачи занятия:

- актуализировать информацию о принятой идее и планам групп по реализации дела;
- установить связь с темой разговоров на предыдущих занятиях;
- организовать сбор творческих групп с курирующими старшеклассниками-наставниками для проведения «сверки» готовности поручений;
- обеспечить консультационную помощь творческим группам по выполнению поручений;
- организовать своеобразную «генеральную репетицию» по реализации дела.

Место проведения: кабинет класса / любое другое закрытое помещение.

Необходимое оборудование: [зашифрованный текст названия занятия \(3 разных шифра\)](#), [ключи к шифрам для микрогрупп \(подсказки\)](#), листы с планом микрогрупп (со способом планирования «Канбан»), [комплект медиафайлов для тренировки выносливости](#).

Краткий ход проведения занятия:

1. Приглашаем на занятие старшеклассников-наставников для организации процесса подготовки дела, сопоставления готовности поручений с общим планом, а также для организации помощи микрогруппам при разгадывании шифров и проведения разминки для тренировки выносливости.
2. Делим коллектив детей на микрогруппы по 5-6 человек в каждой. В процессе разделения детей на микрогруппы могут помочь

старшеклассники-наставники – они проводят игру на деление по микрогруппам (например, игру «Атомы-Молекулы»).

3. Когда дети разделены на микрогруппы, предлагаем им разгадать зашифрованный текст (у всех микрогрупп текст один, а способы шифрования – разные). В материалах предложено 3 способа шифрования: [шифр Цезаря](#), [шифр Виженера](#), [семафор](#). Мы, педагоги, можем использовать и другие способы шифрования (например, азбуку Морзе). Если в классе 30 человек, то делим коллектив на микрогруппы по 5 человек, образуем 6 микрогрупп.

4. Далее мы предлагаем микрогруппам карточки с шифрами следующим образом:

- двум микрогруппам – шифр Цезаря,
- двум микрогруппам – шифр Виженера,
- двум группам – текст, зашифрованный семафором.

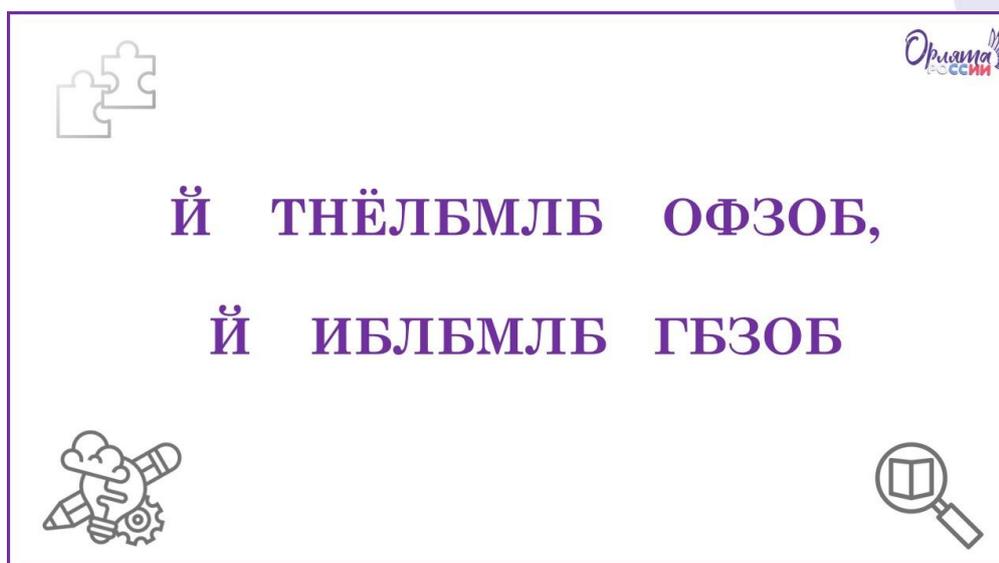
5. Помимо карточек с шифрами, мы раздаём микрогруппам ключи – [подсказку для шифра Виженера](#) (карточка с алфавитом), [подсказку для шифра Цезаря](#) (карточка с алфавитом), подсказку для семафора (в материалах представлены подсказки для двух уровней сложности – [полегче – это подсказка с буквами](#), [посложнее – это подсказка без букв](#)).

Наставники помогают детям понять закономерность шифрования, секреты разгадывания (если четвероклассникам будет сложно сделать это самостоятельно).

Всем микрогруппам мы даём одинаковую установку – разгадать зашифрованный текст, используя карточку с ключами. Задача детей – догадаться, как использовать подсказки, чтобы разгадать шифр.

Секреты разгадывания шифров следующие:

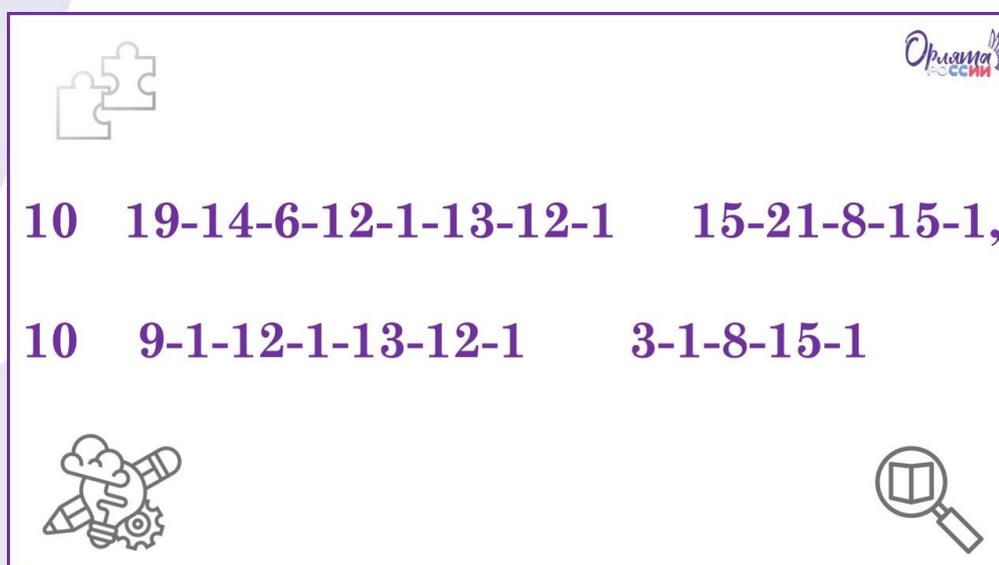
Шифр Цезаря



Й ТНЁЛБМЛБ ОФЗОБ,
Й ИБЛБМЛБ ГБЗОБ

Дети получают [карточку с набором букв](#) и [карточку с алфавитом](#). Алфавит должен помочь детям прийти к выводу, что можно выявить нужные буквы, если «сдвинуть» в самом алфавите каждый символ с шагом в одну букву влево. Например, букву «Й» мы «сдвигаем» на один шаг влево и получаем букву «И». Если «сдвигаем» букву «Т» на шаг влево, то получаем букву «С» и так далее. Если детям самим тяжело решить этот шифр (а это самый тяжёлый шифр в списке приведённых), то наставники помогают подсказками и советами).

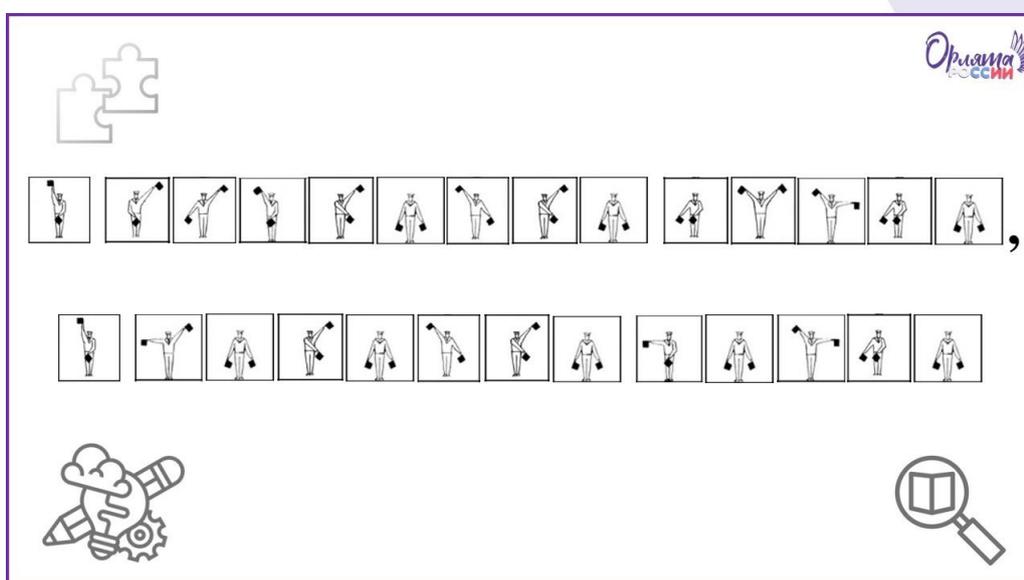
Шифр Виженера



10 19-14-6-12-1-13-12-1 15-21-8-15-1,
10 9-1-12-1-13-12-1 3-1-8-15-1

Дети получают 2 карточки: [одна карточка – с шифром](#), вторая [карточка – с алфавитом](#). Детям необходимо понять, что в шифре вместо букв использованы числа, соответствующие их порядковому номеру в алфавите. Для удобства дети могут в самом алфавите проставить числа от 1 до 33. То есть, числу 10 соответствует буква «И», числу 19 – буква «С», числу 14 – буква «М» и так далее. Придя к этой закономерности, четвероклассники быстро разгадают зашифрованный текст.

Шифр «Семафор»



Дети получают 2 карточки: первая – [с шифром](#) и вторая – с [подсказкой – изображением человечков с флажками в руках \(без букв\)](#). Каждому человечку соответствует та или иная буква русского алфавита. Детям сначала необходимо восстановить буквы, «спрятанные» в изображениях с человечками, а после – расшифровать текст.

Если дети испытывают затруднения с сопоставлением изображения человечков с буквами, то можно предложить им [карточку семафора с буквами](#) – так они быстрее придут к решению шифра.

6. По итогу разгадывания шифров у всех микрогрупп получится один и тот же текст – **«И смекалка нужна, и закалка важна»**. Предлагаем детям обсудить значение данной пословицы (*Дети могут сказать о том, что в*

человеке для поддержания здоровья могут быть одинаково развиты как физические умения, так и умственные познания. Конечно, дети могут дать и другие ответы).

7. Когда мы получили название занятия, обращаемся к компонентам, которые упомянуты в данной пословице:

- Ребята, потренировали ли мы с вами нашу смекалку? (*Мы потренировали её путём разгадывания шифров*).
- А как вы понимаете слово «закалка»? (*«Закал» – в переносном значении – физическая или моральная стойкость, выносливость*).
- А как мы можем тренировать нашу выносливость? (*Бег, прыжки на скакалке, плавание, упражнения для мышц пресса и любые другие упражнения*).
- Хотите ли потренировать выносливость вместе с нашими наставниками?

8. Наставники проводят [разминку](#), где предполагается ускорение танцевальных движений, суть которой – повторять за наставниками движения, не допуская ошибок. В материалах приводятся два примера – танец «Я – ракета» и «Самолёт». При желании мы можем также обратиться ко всем известной игре «Соку-бачи-вира», танцу «Я – банан», танцу «Clap spar», где тоже наблюдается такой принцип: мы исполняем один и тот же отрывок танца несколько раз, ускоряя темп с каждым разом.

9. Обсуждаем проведённую деятельность. Задаём вопросы о том, удовлетворены ли дети, чем именно так понравился или не понравился танец. Обращаемся к опыту детей – задаём вопросы:

- «Готовы ли вы рассказать, какие занятия вам поднимают настроение?»
- «Что делает вас радостными?»
- Слышали ли вы когда-нибудь фразу «здоровое отношение к себе? Как думаете, что это может означать? (*Мы не углубляемся в психологические понятия, не «читаем лекцию». Нам важно*

проговорить с детьми элементарное, доступное их возрасту, – что здоровое отношение к себе – это понимать свою ценность, свои сильные и слабые стороны, знать свои ощущения (холод, голод, комфорт, принятие других людей) и заботиться о своих ощущениях).

- Как думаете, связаны ли между собой эти два понятия: «здоровое отношение к себе» и «здоровый образ жизни»? Если связаны, то как?

10. Переводим внимание детей на коллективное творческое дело, которое мы планируем реализовать за время реализации трека «Орлёнок-Спортсмен» (в нашем примере – создание серии подкастов / радиозаписей на темы в рамках здорового образа жизни. Мы также можем провести спартакиаду народных игр с участием классов помладше. Можем примерить на себя роль фитнес-тренеров и придумать комплекс упражнений для растяжки / для развития силы, выносливости, упражнения на отдельные группы мышц и т.д., которые дети будут выполнять вместе с родителями дома.
11. Организуем деятельность по подготовке поручений в творческих группах согласно составленным картам «Канбан» – смотрим и анализируем, какие из задач уже выполнены, а какие – ещё в процессе.
12. Совместно с наставниками оказываем консультативную помощь творческим группам, даём советы для достижения наилучшего результата.
13. Организуем своеобразную «генеральную репетицию» дела с участием всех творческих групп.
14. Мотивируем ребят на проведение дела, создаём положительный настрой.
15. Обращаемся к чек-листу Спортсмена: вносим пункт «Мы готовы к проведению коллективного творческого дела» (или другая подобная формулировка).

Занятие №5 КТД «Книга рекордов»

(содержание занятия соответствует 4-му этапу подготовки и проведения коллективного творческого дела: проведение дела)

Основные задачи занятия:

- проверить готовность места проведения: наличие технического оснащения, завершение процесса украшения площадок для проведения дела (в нашем случае – презентация подкастов / радиопередач и афиш к ним);
- настроить ребят на проведение дела;
- совместно с наставниками координировать действия творческих групп по реализации дела;
- создать радостную и праздничную атмосферу.

Место проведения: кабинет класса / любое другое закрытое помещение.

Необходимое оборудование: наработки детских творческих групп, видеокамера, фотоаппарат.

Краткий ход проведения занятия:

1. Настраиваем детей на проведение дела (встаём в орлятский круг и исполняем любимую песню или выполняем любое другое действие, которое стало традицией класса).
2. Приглашаем на праздник старшеклассников-наставников – в качестве гостей и для оказания необходимой помощи.
3. Встречаем гостей, помогаем им разместиться.
4. Проводим праздник – презентацию подкастов / радиопередач класса и афиш согласно запланированному сценарию (у класса может быть другое КТД, организованное совместно: спартакиада народных игр, фестиваль авторских физических упражнений – в формате организации своеобразной «Зарядки со звездой», где дети могут переодеться в тех или иных звёзд: певцов, спортсменов, телеведущих, актёров, фокусников и т.д.).

5. Снимаем праздник на видеокамеру, делаем фотоснимки праздника. В конце праздника устраиваем общее фотографирование.
6. Обращаемся к чек-листу Спортсмена: вносим пункт «Мы провели коллективное дело» (или другая подобная формулировка).

Занятие №6 «Азбука здоровья»

(содержание занятия соответствует сразу 5-му и 6-му этапам подготовки и проведения коллективного творческого дела:
анализу дела и работе на последствие)

Основные задачи занятия:

- подвести итоги организации дела предложенным способом – «Мишень»;
- создать ситуацию успеха по итогам организации и проведение большого коллективного творческого дела;
- помочь детям обобщить итоги дела в контексте основных смыслов трека «Орлёнок-Спортсмен» – стали ли мы более осознанными в деле следования здоровому образу жизни;
- направить детей на выражение благодарности в адрес старшеклассников-наставников за помощь в реализации дела;
- содействовать формированию у детей представления о дальнейших планах и делах;
- помочь детям зафиксировать выводы, сделанные во время подведения итогов в чек-листе Спортсмена.

Место проведения: кабинет класса / любое другое закрытое помещение.

Необходимое оборудование: чек-лист Спортсмена, плакаты с изображением мишеней на листах А3 – по количеству творческих групп, выполнявших поручения, маркеры, фломастеры, цветные карандаши – на каждого ребёнка, самодельные фигурки с клейкой стороной, (чистые листы А3 – по количеству творческих групп, двусторонний скотч и крышки от пластиковых

бутылок – на случай, если четвероклассники будут готовить мишень и фигурки на уроке самостоятельно).

Краткий ход проведения занятия:

1. Благодарим детей и наставников-наставников за проведение дела – в качестве подарков можно вручить им открытки, сделанные заранее детьми, или другие «сюрпризы» (тут может быть что угодно: конфеты, закладки, календарики и т.д.).
2. Организуем подведение итогов дела. Важно: проводим 6 занятие – на следующий день после проведения дела (в нашем примере – фестиваль подкастов / радиопередач и демонстрацией афиш).
3. Подводим итоги дела. Для этого можем воспользоваться предложенным способом – «Мишень»:

Для этого заранее с наставниками готовим плакат А3 с изображением мишеней и самодельные фигурки (можно взять крышки от бутылок, красиво их оформить и заранее одну сторону заклеить двусторонним скотчем, чтобы можно было фигурку приклеить). (Либо рисуем с четвероклассниками цветными карандашами мишень непосредственно на занятии).

Для проведения анализа в творческих группах детям (каждому индивидуально) необходимо приклеить свои фигурки на изображение мишени в тот сектор, который соответствует близости цели, которой ребёнок достиг, выполняя общую задачу, то есть, чем ближе к центру расположена фигурка ребёнка, тем результативнее он справился со своим поручением.

4. Для работы на последствие предлагаем ребятам подумать о том, куда можно направить полученные результаты: что делать в дальнейшем с записанными подкастами / радиопередачами, афишами, подарками, сюрпризами, в каких ещё делах и событиях можно использовать применённые при подготовке и проведении дела формы и способы работы

(«Мы с вами научились планировать методом «Канбан», где нам понадобится это знание ещё?», «Теперь мы умеем записывать подкасты, как нам это умение поможет в будущем?» и т.д.). Также просим ребят пофантазировать, каким они представляют следующее событие, организаторами которого вместе с классом станут. Работа на последствие – это небольшой мостик к следующему коллективному творческому делу – работа на перспективу.

5. Обращаемся к чек-листу Спортсмена: вносим пункт «Мы проанализировали наше коллективное дело, знаем, чем займёмся дальше» (или другая подобная формулировка).

Занятия №7 - 8 Встреча со спортсменами «Мы гордимся»

Основные задачи занятия:

- познакомить детей с реальной личностью, которая олицетворяет в себе качества и характеристики спортсмена, а также имеет навыки и умения, необходимые спортсменам (можно пригласить семью, которая увлекается спортом и придерживается здорового образа жизни в целом);
- помочь организовать эффективную коммуникацию с приглашённым гостем / приглашёнными гостями;
- формировать у детей умение сопоставлять свою личность с приглашённой личностью – идентифицировать качества, умения, навыки, знания гостя с познаниями четвероклассников;
- пробудить интерес к занятиям физической активности и укрепить стремление правильно питаться, следить за гигиеной и придерживаться здорового образа жизни в целом;
- зафиксировать выводы, сделанные вовремя и после встречи с интересной личностью.

Место проведения: актовый зал / кабинет класса / любое другое закрытое помещение.

Необходимое оборудование и материалы: проектор, компьютер, чек-лист Спортсмена, фотоаппарат.

Предварительная подготовка старшекласников-наставников:

1. Обозначить старшекласникам-наставникам ролевые установки старшекласников-наставников при проведении занятий по организации встречи с приглашёнными гостями (занятия 7-8) и при проведении итогового занятия по треку «Орлёнок-Спортсмен» (занятие 9) в целом.
2. Привлечь старшекласников-наставников к организации встречи с гостями – в качестве ведущих, гостей, продумать сценарий встречи.
3. Привлечь старшекласников во время 9-го занятия к рассказу о том, какие двери в спортивную жизнь школы откроются перед нашими четверокласниками в средней школе, какие способности они смогут реализовать – для выстраивания будущих перспектив обучающихся 4 класса.

Краткий ход проведения занятия:

1. Настраиваем четверокласников на встречу с интересным человеком / интересными людьми, проговаривая правила ведения и поддержания вежливого разговора.
2. Настраиваем четверокласников на встречу с интересным человеком / интересными людьми, проговариваем правила ведения и поддержания вежливого разговора.
3. Знакомим ребят с личностью, его заслугами, за которые можно назвать личность спортсменом.
4. Помогаем четверокласникам сформировать представление о том, какие качества им понадобятся для признания себя спортсменами.

Выделяем в разговоре эти умения, навыки, знания, интересы и поступки.

5. Содействуем поддержанию разговора с личностью, помогая детям (при необходимости) формулировать вопросы в адрес приглашённого гостя.
6. Мотивируем четвероклассников на реализацию идеи преподнесения подарков приглашённому гостю / приглашённым гостям. Организуем общее фотографирование.
7. В качестве встречи со спортсменом может быть и участие в спортивном мастер-классе.
8. Обращаемся к чек-листу Спортсмена: вносим пункт «Мы познакомились с настоящим спортсменом» (или другая подобная формулировка).

Занятие №9 «Кладовая здорового образа жизни»

Основные задачи занятия:

- подвести итоги участия в треке «Спортсмен»;
- подчеркнуть пользу, полученную от проведения фестиваля подкастов / радиопередач;
- способствовать формированию представления о том, как правильно вести здоровый образ жизни;
- организовать ситуацию для того, чтобы обучающиеся могли доходчиво и доброжелательно аргументировать свою точку зрения;
- содействовать установлению дружеских взаимоотношений в коллективе класса;
- подчеркнуть важность командной работы;
- сформировать представления о способах поддержания товарищества и командного духа в дальнейшей жизнедеятельности четвероклассников.

Место проведения: кабинет класса / любое другое закрытое помещение.

Необходимое оборудование: чек-лист Спортсмена, карточка с компонентами здорового образа жизни, компьютер, проектор, фотоаппарат, школьная доска, [заполненные трекары полезных привычек четвероклассников](#), таймер.

Краткий ход проведения занятия:

1. Подводим итоги реализации трека: проговариваем, какие компоненты здорового образа жизни мы успели за период реализации трека «Орлёнок-Спортсмен» затронуть на занятиях. Делаем вывод, чему у наших четвероклассников получается следовать лучше всего.
2. Приглашаем старшеклассников-наставников в качестве ведущих дебатов и одного старшеклассника-наставника в качестве часового – того, кто будет отслеживать время выступлений сторон. Если наставников у класса нет, то ведущим может быть педагог, а часовым – один из четвероклассников.
3. Организуем дебаты – форму коллективной работы, где несколько сторон рассматривают противоположные точки зрения одного и того же вопроса или одной и той же проблемы в течение ограниченного времени (например, ребятам нужно в течение 1-2 минут убедить в своей правоте членов жюри).
4. Делим коллектив класса на 3 микрогруппы (наставники могут помочь при делении на микрогруппы):
 - 1) Группа, поддерживающая тезис, озвученный ведущим;
 - 2) Группа, опровергающая тезис, озвученный ведущим;
 - 3) Группа, оценивающая ответы сторон согласия с тезисом и стороны опровержения – судьи.
5. Проговариваем правила и принципы наших дебатов:
 - Во время выступлений не переходим на личности;

- Мы защищаем точки зрения, даже если внутренне с ним не согласны (то есть, переосиливаем себя для того, чтобы увидеть другую сторону проблемного вопроса);
 - В дебатах важно не доказать свою правоту, а показать, что существует и другая точка зрения.
 - В дебатах нет проигравшей стороны.
 - *Можно добавить свои правила.*
6. Ведущий озвучивает тезис (в нашем примере их 5 (*найдёте их ниже*)), нужно заранее выбрать 3 из них).
 7. Далее часовой засекает 3 минуты на обсуждение сторонами согласия и опровержения озвученного тезиса. Стороны выбирают одного или двух ребят, которые будут выступать с аргументами для доказательства своей правоты.
 8. Стороны по очереди выступают со своими аргументами в течение 1-2 минут. Часовой следит за временем.
 9. Судьи выслушивают выступления сторон и принимают коллективный выбор в пользу тех, кто был убедительнее в своих доводах.
 10. После того, как провели первый круг дебатов, группы меняются ролями:
 - Сторона согласия становится стороной опровержения;
 - Сторона опровержения становится судейской коллегией;
 - Судьи становятся стороной согласия.
 11. Ведущий озвучивает следующий тезис. Группы в течение 3 минут обсуждают, готовят свои аргументы и представителей для выступления (желательно, чтобы это были ребята, которые ещё не выступали в предыдущем раунде). После чего каждая группа презентует свои аргументы. Судьи снова выбирают наиболее убедительную сторону.
 12. После очередного круга меняемся в третий раз:
 - Сторона согласия становится стороной опровержения;
 - Сторона опровержения становится судейской коллегией;
 - Судьи становятся стороной согласия.

13. Ведущий озвучивает третий тезис. Группы снова в течение 3 минут обсуждают тезис согласно своей роли опровержения или согласия, готовят аргументы и выбирают спикеров, которые будут защищать коллективную точку зрения (спикерами становятся ребята, которые ещё не выступали перед всеми), закрепляя совместно проговорённым аргументами. Судьи снова выбирают самых убедительных выступающих.

***Примеры тезисов, которые обсуждаются
сторонами опровержения и согласия
(можно дополнить своими высказываниями):***

- 1. Уметь выигрывать важно, но ещё важнее – уметь проигрывать.*
- 2. Смысл правильного питания заключается в том, чтобы питаться невкусными продуктами.*
- 3. Если хочешь стать победителем, то побеждай любыми способами. (Победителей не судят).*
- 4. Если хочешь быть чемпионом, то нужно чем-то жертвовать.*
- 5. Страх проиграть действует лучше, чем желание победить.*

14. После проведения дебатов обязательно нужно «разрядить обстановку» - можно это сделать исполнением песни, танца или можно поиграть в игру (на выбор педагога и старшеклассников-наставников).

15. Делаем выводы на основе позиций детей, которые были продемонстрированы ими во время дебатов: так ли важно быть победителем, нужно ли «закрывать глаза» на своё состояние для того, чтобы добиться успеха, всем ли нужно ли переходить на правильное питание и т.д.

16. Обращаем внимание на трекеры полезных привычек четвероклассников, которые они начали вести ещё на первом занятии. Имеем в виду, что на трекере отмечен 21 день для выработки привычки, но на момент проведения итогового занятия может пройти 14-16 дней. Дети делятся,

какие привычки они формировали, получилось ли их выработать, насколько это тяжело и т.д.

17. Обращаемся к чек-листу Спортсмена: прописываем все достижения, которых мы добились за время проведения трека «Орлёнок-Спортсмен», все выводы, которые мы заключили за этот трек.
18. Каждый четвероклассник может сделать свой собственный чек-лист Спортсмена и зафиксировать свои собственные результаты.
19. Обсуждаем, какие спортивные перспективы нас могут ожидать в 5 классе, ставим новые цели на среднее звено школы. Их тоже можно зафиксировать в индивидуальных чек-листах Спортсмена четвероклассников.