

**МКОУ «Боровская СОШ»**

**Внеклассное  
спортивно – оздоровительное мероприятие  
для обучающихся 1-11 классов.  
Туристический поход:  
«Вперёд романтики!»**

**Подготовила: Ардышева Г.А.  
2015-2016 уч. г.**

# Туристический поход: « Вперёд, романтики! »

Цели и задачи:

1. Формировать умение применять практические умения и навыки, полученные на уроках, в соревнованиях;
2. Совершенствовать физические качества посредством игр, эстафет;
3. Воспитывать дружеский коллектив, чувство товарищества;
4. Прививать любовь к систематическим занятиям физическим упражнениями;
5. Воспитывать любовь к родному краю и природе;
6. Умение ориентироваться на местности и закреплять навыки пребывания в лесном массиве.

Соревнования проводятся в лесу, у речки.

Ведущий: Путь далёкий – нам известно-  
Рядом с другом не далёк.  
В рюкзаке - про горы песня,  
Кружка, ложка, котелок,  
На ветру дрожит палатка,  
Видно, хочет улететь,  
На привале чайник сладко,  
Закипая будет петь.

Всех, кто не боится дальних дорог, кто ждёт с нетерпением встречи с солнцем, ветром, костром и палаткой, зовут туристами. Многие знают туристы, многое умеют, ничто не застанет их врасплох. Мы, конечно верим, но лучше всё-таки проверим.

Вся школа с 1 по 11 класс делится на 2-е команды, у каждой команды есть капитан, который ведёт свою команду к месту проведения похода и помогает ей в течение всей игры.

1. **Конкурс « Выкуп ».** Перед походом капитаны команд собирают у своих ребят по команде телефоны, как бы для того, что это запрещенное оружие для туриста. По прибытию на место проведения похода, в результате выполнения задания участникам обратно возвращаются телефоны.

- а) «Весёлая зарядка» Один из капитанов выходит на полянку и под аплодисменты начинает показывать упражнения, ребята ( у кого забрали телефоны) подхватывают его и повторяют упражнения за ним. Зрители могут исполнять песню или аплодировать.

- б) **«Селфи»** Все участники выполнявшие зарядку, собираются вместе и начинают позировать перед камерой. Руководитель делает несколько групповых снимков. После участникам возвращают телефоны.
2. **«Прыжки в мешках».** Участники прыгают в мешках, до определённого ориентира и возвращаются назад, прыгая в мешках. Побеждает команда, первой закончившая прыгать и совершившая меньшее количество ошибок.
  3. **«Пустое место».** Участники встают в круг (через одного), один из капитанов ведущий, он начинает идти по кругу за спинами участников и выбирает любого из команды соперников. Коснувшись рукой плеча соперника, оба участника устремляются бежать по кругу в разных направлениях, кто первый займёт пустое место, тот побеждает, кто не успел, тот выбывает. Следующим водящим становится участник из противоположной команды и выполняет тоже задание. Так с каждым забегом один из участников выбывает, в конце игры, чьих игроков остаётся больше, тот и победил (4 игрока)
  4. **«Обруч в воде».** К обручу привязывается верёвка (15-17 метров) и закрепив конец верёвки на берегу, обруч бросают в воду. Команды, стоя на берегу, собирают камешки для метания, у каждого участника по 4 камешка. Любая из команд приступает к метанию в обруч, у кого больше попаданий в центр обруча, тот и получает больше очков.
  5. **«Рисунок из камней на земле».** Команда посоветовавшись, на листочке рисует эскиз и приступает к его осуществлению. Вся команда приступает к сбору камней, после выкладывает задуманный рисунок на земле.
  6. **«ПОИСКИ КЛАДА»** Команды получают конверт с заданием, вскрывают его. Затем бегут до следующего ориентира, где спрятан следующий конверт с заданием или описанием места следующего месторасположения. В каждом найденном конверте написано место, где спрятан следующий конверт. Каждая команда должна найти 7 конвертов и в последнем конверте описное место, где находится «клад».
  7. **ОБЕД.** (на обед отводится время- 1,5 часа)
  8. **«Шуточный футбол».** В игре принимают участие юноши школы, но играют они не футбольным мячом, а камерой от мяча.
  9. **«Пионербол по-братски».** Участвуют девушки школы против учителей.
  10. **«Осенний марафон».** Участвуют все желающие, нужно пробежать определённую дистанцию, определённым способом передвижения.

Подведение итогов всего похода, участники делают общее фото и с хорошим настроением возвращаются домой.

По окончании похода, каждый класс должен убрать место, где они обедали, затушить костер.