

Первые



Общероссийское
общественно-государственное
движение детей и молодёжи
«Движение первых»

ПРОГРАММА РАБОТЫ

**С ДЕТЬМИ И МОЛОДЕЖЬЮ
ПО НАПРАВЛЕНИЯМ «СПОРТ»
И «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**





**ОБЩЕРОССИЙСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ДВИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
«ДВИЖЕНИЕ ПЕРВЫХ»**

**ПРОГРАММА РАБОТЫ
С ДЕТЬМИ И МОЛОДЕЖЬЮ
ПО НАПРАВЛЕНИЯМ
«СПОРТ» И «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Утверждена решением
Координационного совета
Общероссийского
общественно-государственного
движения детей и молодежи
«Движение первых»
от 3 июля 2026 г. № 3

г. Москва, 2026 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Основные положения и нормативная правовая база Программы работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни».....	6
3. Актуальность и анализ состояния спорта и здорового образа жизни детей и молодежи в Российской Федерации.....	9
4. Глоссарий.....	11
5. Целевой раздел Программы работы Общероссийского общественно- государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни».....	13
6. Характеристика процессов, которые затрагивают соответствующие разделы Программы работы Общероссийского общественно- государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни».....	14
7. Учет психолого-педагогической характеристики детей и молодежи при реализации направлений «Спорт» и «Здоровый образ жизни».....	20
8. Формы работы с детьми и молодежью, с наставниками в Движении Первых в соответствии с Программой работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни».....	25
9. Инфраструктура и ресурсы реализации Программы работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни»	29
10. Ожидаемые результаты реализации Программы работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни»	31

1. Пояснительная записка

Общероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи «Движение первых» (далее – Движение Первых) основной своей целью считает подготовку детей и молодежи к полноценной жизни в обществе и ставит перед собой следующие задачи: формирование у детей и молодежи мировоззрения на основе традиционных российских духовных и нравственных ценностей, традиций народов Российской Федерации, достижений российской и мировой культуры, развитие у них общественно значимой и творческой активности, высоких нравственных качеств, любви и уважения к Отечеству, трудолюбия, правовой культуры, бережного отношения к окружающей среде, чувства личной ответственности за свою судьбу и судьбу Отечества перед нынешним и будущим поколениями. Важнейшей составляющей этой работы является формирование у подрастающего поколения осознанной потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Основаниями для разработки и реализации Программы работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» (далее также – Программа) являются положения Федерального закона от 14.07.2022 № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи», а также Программа воспитательной работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» как базовое условие осуществления основной деятельности Движения Первых.

Спорт и здоровый образ жизни – ключевые элементы всестороннего развития и личностного самоопределения подрастающего поколения.

Концептуальной основой Программы является понимание здоровья как результата сбалансированного развития пяти взаимосвязанных направлений: двигательной активности, правильного питания, психического здоровья, свободы от вредных привычек и полноценного отдыха.

Именно поэтому Программа работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» основана на системном подходе и нацелена на формирование организационно-педагогических и материально-технических условий для достижения этой цели.

Организационно-педагогические условия:

- единая система работы: создание целостной системы работы структурных подразделений Движения Первых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни», обеспечивающей единство подходов и скоординированность действий;

- единая система управления: внедрение комплекса целевого планирования, ежегодного мониторинга и управления данными на всех уровнях реализации Программы;

- своевременное информирование: реализация системы ознакомления детей и молодежи с различными, в том числе высокотехнологичными, видами спорта через создание и плановое распространение высококачественного цифрового и печатного контента, а также проведение просветительских мероприятий;

- система кадрового обеспечения: организация процессов привлечения, подготовки и поддержки наставников, включая внедрение системы привлечения студентов педагогических и профильных вузов;

- непрерывность процесса: разработка и внедрение ежегодного календаря физкультурных и спортивных дел Движения Первых, обеспечивающего регулярную активность, в том числе в каникулярные периоды;

- мотивация и рост: внедрение системы мотивации и роста участников-обучающихся Движения Первых в направлениях «Спорт» и «Здоровый образ жизни» с учетом ступеней роста Движения Первых и системы развития человеческих ресурсов для наставников.

Материально-технические условия:

- интеграция ресурсов: обеспечение эффективной интеграции ресурсов партнеров Движения Первых в сфере спорта и здорового образа жизни для их оптимального использования и предоставления широких возможностей для приобщения к культуре спорта и здорового образа жизни участников Движения Первых;

- карта ресурсов: разработка детальной карты материально-технических ресурсов (спортивные залы, площадки, оборудование) по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в разрезе регионов, городов и районов.

Создание этих условий позволит сформировать в Движении Первых целостную среду для развития культуры и ценностей здорового образа жизни, предоставить участникам широкие возможности испытать себя в различных, в том числе высокотехнологичных, спортивных дисциплинах, освоить базовые навыки здоровьесбережения и стать частью команды Движения Первых.

Практическое воплощение Программы осуществляется через сквозные и системные форматы работы, объединяющие деятельность всех структурных подразделений Движения Первых.

Сквозные и системные форматы работы:

- создание единой экосистемы через реализацию флагманских (таких как Вызов Первых), всероссийских и региональных проектов;

- осуществление деятельности первичных отделений по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни», включая проведение социально значимых мероприятий и акций, продвигающих здоровый образ жизни, реализацию Календаря Первых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни», позволяющего каждому участнику выбрать занятие по интересам;

- формирование системы поэтапного развития участников Движения Первых и учета индивидуальных и коллективных достижений.

Фундаментальным условием успешной реализации Программы является разветвленная система партнерства, объединяющая образовательные организации всех уровней, организации отдыха детей и их оздоровления, инфраструктурные объекты молодежной политики, государственные корпорации, научные и культурные учреждения, спортивные организации и социально ориентированные некоммерческие организации. Такое межведомственное и межуровневое взаимодействие позволит консолидировать ресурсы для формирования у детей и молодежи устойчивой мотивации и осознанной потребности в заботе о своем здоровье.

Реализация Программы позволит координировать усилия всех структурных подразделений Движения Первых по организации системной работы с участниками-обучающимися, участниками-наставниками, родителями (законными представителями) и партнерами в формировании развивающей среды, направленной на раскрытие потенциала детей и молодежи, формирование активной жизненной позиции и построение системы развития личности каждого участника средствами физической культуры, спорта и ответственного отношения к своему здоровью.

2. Основные положения и нормативная правовая база

Программы работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни»

Движение Первых организует деятельность по важнейшим направлениям развития проактивной и социально ориентированной личности – спорт и здоровый образ жизни, создавая экосистему спортивных мероприятий и событий, вовлекающих участников Движения Первых в занятия физической культурой и спортом, а также в ведение здорового образа жизни.

Программа работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» разработана в целях достижения уставных целей Движения Первых на основании:

- Федерального закона от 14.07.2022 № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;
- Устава Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых»;
- Программы воспитательной работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых»;

с учетом требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указа Президента Российской Федерации от 17.05.2023 № 358 «О стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности России»;

- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р «План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 22.11.2024 № 3387-р «Об утверждении Концепции развития фиджитал-движения на территории Российской Федерации на период до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами» (зарегистрирован Минюстом России от 23.04.2020, регистрационный № 58189);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.04.2021 № 255 «Об утверждении правил вида спорта «спортивный туризм»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 28.12.2023 № 1112 «Правила вида спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.05.2017 № 403 «Об утверждении правил вида спорта «спортивное ориентирование»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Минюстом России от 18.12.2020, регистрационный № 61573).

Сформировавшаяся в настоящее время нормативная правовая база определяет следующие основные задачи приобщения детей и молодежи к спорту и здоровому образу жизни:

- формирование в детско-взрослом сообществе ответственного отношения к своему здоровью, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитию культуры здорового питания и отдыха, отказу от вредных привычек;

- предоставление детям и молодежи, в том числе находящимся в трудной жизненной ситуации, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей с учетом их возрастных особенностей.

3. Актуальность и анализ состояния спорта и здорового образа жизни детей и молодежи в Российской Федерации

Актуальность разработки Программы обусловлена имеющимся общественным запросом на обеспечение детям и молодежи, вне зависимости от социального статуса, материального положения, состояния здоровья, региона проживания, необходимых условий для:

- доступа к спортивной инфраструктуре, способствующей укреплению здоровья, формированию физического и психоэмоционального благополучия обучающихся, приобретению навыков здоровьесбережения;

– возможности на постоянной основе вести активный образ жизни, проводить внеучебное время с пользой для здоровья: заниматься выбранными видами спорта, в том числе высокотехнологичными и мультиспортом.

Показатели уровня развитости инфраструктуры спорта и здорового образа жизни, а также участия детей и молодежи в занятиях физическими упражнениями в современной России в целом высоки. Согласно данным федерального статистического учета в 2024 году доля детей в возрасте от 3 до 17 лет, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, составила 93,4 %, что эквивалентно 24,4 млн человек; количество детей с ОВЗ и инвалидов в возрасте от 6 до 18 лет, активно занимающихся физической культурой и спортом, в России составило 419,1 тыс. человек¹.

В 2024 году в Российской Федерации насчитывалось 61,7 тыс. спортивных клубов, основные задачи деятельности которых направлены на привлечение школьников к регулярным занятиям спортом и физической культурой, а также продвижение и популяризацию здорового образа жизни среди молодежи. В таких клубах занималось 7,6 млн детей, что составляет 31 % от общего числа занимающихся физической культурой и спортом. Среди них: 39,6 тыс. школьных спортклубов, созданных при образовательных организациях, с охватом 5,8 млн детей; 9,9 тыс. фитнес-клубов, в которых занимались 483,3 тыс. детей; и 3,5 тыс. детских и подростковых клубов, посещаемых 416,4 тыс. детей.

Вместе с тем отсутствие опыта и привычки к активным формам внеучебной деятельности и физической активности часто усугубляется несформированностью ответственного отношения к своему здоровью. Имеются данные о высоком уровне курения среди молодежи, в том числе альтернативной никотиносодержащей продукции (свыше 36 % в возрасте 18-24 года²), при этом растет потребление электронных сигарет и других

¹ <https://10let.edu.gov.ru/federalnye-plany/vsestoronnee-razvitie--obuchenie--vospitanie-detej/52--sovershenstvovanie-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-detej--v-tom-chisle-sistemy-shkol-nyh-sportivnyh-klubov>

² <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/dym-bez-ognja-ili-kultura-kurenija-v-rossii>

современных альтернатив для курильщиков. На протяжении ряда лет сохраняется неблагоприятная ситуация с наркозависимостью среди несовершеннолетних (по статистике они составляют 20 % от общей численности наркозависимых); заболевание ожирением среди подростков выросло за последние 20 лет в 6 раз³.

Таким образом, наряду с очевидными достижениями в области физической культуры и спорта для детей и молодежи существует объективная и настоятельная необходимость в поддержке детских и молодежных инициатив в сфере физической культуры и спорта и здорового образа жизни, в оптимизации целевой деятельности и использования материально-технической и социальной инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта и здорового образа жизни.

Движение Первых, осуществляя деятельность по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни», может стать инициатором, активным участником, координатором развития детского и молодежного спорта и мероприятий по формированию здорового образа жизни.

4. Глоссарий

В настоящем документе используются следующие основные понятия:

Гонка дронов – это вид спорта, который представляет собой состязание спортсменов или команд на дронах (беспилотных воздушных судах), включающий в себя гонки дронов (беспилотных воздушных судов) в функциональном сегменте в сочетании с техническим сегментом (техническое обслуживание дронов) или цифровом сегменте (технический симулятор).

Здоровый образ жизни – процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению

³ <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/reported-drug-use-among-adolescents-continued-hold-below-pre-pandemic-levels-2023>

организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Школьный спортивный клуб – структурное подразделение образовательной организации или общественное объединение, осуществляющее свою деятельность в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта. К основным задачам спортивного клуба относятся: формирование мотивации и устойчивого интереса обучающихся к укреплению своего здоровья, организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися, включая организацию их участия в спортивных соревнованиях разного уровня среди образовательных организаций, развитие волонтерства и волонтерского движения с целью пропаганды здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, имеющими особенности здоровья.

Фиджитал-спорт (функционально-цифровой спорт) – комплексный вид спорта, который представляет собой непрерывное состязание спортсменов или групп спортсменов, состоящее из функционального и цифрового сегментов, которые реализуются либо поэтапно (двоеборье), либо одновременно (ритм-симулятор) в ходе соревновательного процесса в рамках одного соревновательного действия (матча или гейма).

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

5. Целевой раздел Программы работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни»

Целью Программы является создание условий, направленных на:

- развитие культуры и ценностей здорового образа жизни;
- приобщение участников Движения Первых к массовым занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечение равных возможностей и удовлетворение потребностей в регулярной двигательной активности и здоровой, свободной от вредных привычек жизнедеятельности участников Движения Первых.

Задачи Программы:

1. Стратегическое планирование и мониторинг деятельности Движения Первых в сфере физической культуры и спорта, здорового образа жизни участников с фокусом на целевых результатах Движения Первых.
2. Формирование устойчивой здоровьесберегающей среды Движения Первых, направленной на развитие культуры и ценностей здорового образа жизни, удовлетворение потребностей и поддержание регулярной физической активности, ведение здорового образа жизни, свободного от вредных

привычек, участников, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации.

3. Вовлечение детей и молодежи, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации, в регулярные занятия спортом и физической культурой, возможность трансляции результатов своей деятельности детьми и молодежью, в том числе во флагманском проекте Движения Первых «Вызов Первых».

4. Организация системного информационного освещения работы Движения Первых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» и создание инструментов для формирования у детей и молодежи устойчивой мотивации на поддержание регулярной физической активности, ведение здорового образа жизни участников и участия в спортивной деятельности и мероприятиях,

5. Развитие системы наставничества по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни», поддержка первичных отделений по реализации мероприятий по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни».

6. Формирование партнерской сети Движения Первых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни».

7. Методическое сопровождение работы с участниками Движения Первых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни».

6. Характеристика процессов, которые затрагивают соответствующие разделы Программы работы Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни»

Приобщение подрастающего поколения к физической активности, здоровому образу жизни, ответственному отношению к своему здоровью как главенствующему направлению реализации Программы базируется на принципах:

- системности: осуществление целенаправленного комплекса последовательных действий и организация событий в рамках Движения Первых, направленных на достижение воспитательного результата;

- культуросообразности: организация совместной личностно развивающей деятельности детей и взрослых, основанной на ценностях культуры российского общества, которая осуществляется в соответствии с его традициями и нормами, а также с учетом культурных особенностей ее участников, включая направления деятельности по развитию традиций в области физической культуры и спорта и здорового образа жизни Движения Первых;

- полисубъектности: эффективная организация деятельности и ее влияние на личностное развитие ребенка при условии согласованных действий различных ее субъектов, представляющих как само Движение Первых, так и социальных партнеров;

- природосообразности: организация совместной личностно развивающей деятельности детей и взрослых сообразно природе ребенка. Строится с учетом его возрастных, половых, индивидуальных особенностей, соотносится с этими особенностями и теми задачами, которые решает ребенок на каждом возрастном этапе своего развития;

- адресности: предполагающий, что совместная личностно развивающая деятельность детей и взрослых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» должна быть ориентирована на конкретных участников Движения Первых, быть интересной для них, предоставлять возможности для реализации потребностей и способностей.

Характеристика процессов:

1. *Стратегическое планирование и мониторинг деятельности Движения Первых в сфере физической культуры и спорта, здорового образа жизни участников* – ключевой компонент, способствующий учету особенностей современных детей, социального и психологического контекста их развития, обновлению содержания и форм работы.

Стратегическое планирование деятельности Движения Первых по данному направлению позволяет: фокусироваться на целевых результатах деятельности; осуществлять регулярную оценку прогресса в достижениях участников, мониторинг ресурсов и перспектив их развития; вносить в случае необходимости коррективы в содержание процессов; координировать работу на разных уровнях реализации Программы.

Комплекс мероприятий, связанный со стратегическим планированием и мониторингом деятельности Движения Первых в сфере физической культуры и спорта, здорового образа жизни участников, включает:

- разработку плана работы по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» на первичном, местном и региональном уровнях Движения Первых;
- внедрение ключевых показателей эффективности деятельности по направлениям;
- проведение мониторинга, в том числе социологических исследований, анализ результатов мониторинга и управление планированием соответственно полученным результатам;
- методическую поддержку деятельности по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» на всех уровнях.

2. Формирование устойчивой здоровьесберегающей среды Движения Первых, направленной на развитие культуры и ценностей здорового образа жизни, удовлетворение потребностей и поддержание регулярной физической активности, ведение здорового образа жизни, свободного от вредных привычек, участников, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации, предполагает:

- поддержку и развитие детского самоуправления, детских и молодежных инициатив по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни»;
- комплекс мероприятий по организации деятельности первичных отделений по приобщению участников к регулярной двигательной

активности, здоровому образу жизни и развитию ответственного отношения к своему здоровью;

- социально значимую деятельность участников Движения Первых направленную на продвижение спорта и здорового образа жизни;
- организацию досуговой деятельности, связанной с физической активностью, с продвижением в среде обучающихся различных видов спорта, адаптированных под потребности участников, в том числе команды на дворовых спортивных площадках, в каникулярное время и на переменах в образовательных организациях;
- укрепление семейных спортивных ценностей и совместного досуга, популяризацию семейных спортивных традиций и традиций ведения здорового образа жизни, активное привлечение семей к участию в спортивных мероприятиях Движения Первых;
- развитие системы мотивации и развития с учетом индивидуальных и коллективных достижений участников.

3. Для вовлечения детей и молодежи, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации, в регулярные занятия спортом и физической культурой необходимо организовать работу по:

- развитию системы спортивных клубов по месту жительства и обучения;
- актуализации и дальнейшему развитию федеральных проектов Движения Первых в сфере спорта, в том числе проекта «Вызов Первых», для всех категорий участников Движения Первых;
- проведению региональных и муниципальных спортивных мероприятий, которые станут стартовой площадкой для реализации флагманского проекта Движения Первых «Вызов Первых»;
- реализации тематических смен Движения Первых в организациях отдыха детей и их оздоровления;
- развитию системы спортивных клубов по месту жительства и обучения;

- актуализации здорового образа жизни и самореализации разных категорий участников Движения Первых в современных видах спорта, в том числе высокотехнологичных, во всех структурных подразделениях Движения Первых.

4. Организация системного информационного освещения работы Движения Первых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» и создание инструментов (информационная карта спортивных объектов, Календарь спортивных дел Первых и др.) для формирования устойчивой мотивации у детей и молодежи предполагают:

- медиаподдержку деятельности Движения Первых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни»;

- создание информационной карты, содержащей данные о расположении, характеристиках, доступности и контактах спортивных объектов (стадионы, залы, спортивные площадки) для всех участников Движения Первых;

- разработку и ежегодное обновление Календаря Первых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» для первичных отделений на учебный год и каникулы, обеспечивающего системность направлений работы и охват разных категорий участников Движения Первых.

5. Развитие системы наставничества по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» включает:

- привлечение студентов, обучающихся по профильным направлениям подготовки (физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура и спорт, общественное здравоохранение), педагогов, старшеклассников-спортсменов, волонтеров, профессиональных спортсменов, родителей в качестве участников-наставников к текущей деятельности для работы с клубами Движения Первых, с первичными отделениями и к участию в мероприятиях разного уровня;

- формирование и развитие системы стимулирования и поддержки развития наставников, включая введение знаков отличия, наградных знаков Движения Первых;

- создание, поддержку и развитие системы сообщества наставников для работы с клубами Движения Первых, с первичными отделениями по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни».

6. Формирование партнерской сети Движения Первых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» предполагает:

- расширение партнерской сети путем развития горизонтальных сетевых связей первичных, местных, региональных отделений Движения Первых;

- развитие и совершенствование организационно-управленческих механизмов по оптимальному использованию ресурсов сферы физической культуры и спорта, образовательных и других организаций;

- проведение мероприятий по расширению взаимодействия с партнерскими организациями, реализацию совместных проектов с партнерами, в том числе с международными, в сфере спорта и здорового образа жизни, направленных на расширение возможностей для участников Движения Первых;

- реализацию программ, направленных на обустройство клубных спортивных зон Движения Первых, в том числе по месту жительства, обеспечивающих доступность спортивных занятий для всех участников.

7. Развитие методического обеспечения работы с участниками Движения Первых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» предусматривает:

- выявление, обобщение и распространение лучших практик первичных отделений, новых форм и технологий педагогического опыта в сфере физической культуры и спорта, здорового образа жизни, а также деятельности спортивных клубов первичных отделений, деятельности наставников и др.;

- обеспечение доступа для всех участников Движения Первых к методическим и информационным материалам;
- разработку методических, разъяснительных, обучающих, информационных материалов по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни».

7. Учет психолого-педагогической характеристики детей и молодежи при реализации направлений «Спорт» и «Здоровый образ жизни»

Для успешного вовлечения детей и молодежи в регулярные занятия физической активностью и спортом, а также формирования ответственного отношения к своему здоровью важное значение имеет учет физиологических, психологических, когнитивных особенностей разных возрастных групп.

Особенности психолого-педагогического сопровождения.

Возраст обучающихся 6-9 лет.

Рекомендуется оказывать помощь ребенку в развитии уверенности в себе, признавая его сильные стороны и положительные качества. В зоне особого внимания – обеспечение безопасности обучающихся. Физическое воспитание ребенка в возрасте до 9 лет рекомендуется концентрировать на выработке важных ценностных ориентиров физической культуры и здорового образа жизни. В 8-9 лет оптимальной считается учебная нагрузка, включающая в себя не более 3-х кружков или секций после школьных занятий. Разные виды умственной деятельности должны чередоваться с прогулкой, физическими упражнениями.

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать следующее:

- сохранять игровую направленность занятий и включать психотехнические игры и упражнения;
- применять средства и методы, развивающие частоту движений;

- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентации в пространстве), а также кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, гибкость) способности;

- доверять учащимся самостоятельное проведение вводной или заключительной части занятия;

- на начальном этапе занятий спортом сложно объективно оценить потенциал ребенка для конкретного вида спорта. Специализация в конкретном виде спорта должна определяться постепенно, по мере выявления индивидуальных способностей и интересов ребенка.

Возраст обучающихся 10-12 лет.

Ребенок в этом возрасте значительно острее переживает замечания, полученные от наставника, преподавателя или тренера в присутствии других детей. Публичное осуждение ребенка взрослым является для него мощным травмирующим фактором, последствия которого могут потребовать психологической коррекции. Для ребят этого возраста потребность в общении более выражена. Объектом общения подростка является его сверстник. В этой связи тренеру, наставнику необходимо чаще организовывать различные совместные мероприятия в своем спортивном коллективе (туристские походы, спортивные матчи, командные игры и т.п.). В таких условиях подростки быстрее усваивают моральные нормы и правила поведения в коллективе.

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо:

- реализовывать дифференцированный подход к участникам-обучающимся;

- избегать ситуации монотонности на занятиях (использовать игровые ситуации, музыку, изменение условий деятельности);

- совместно разработать справедливые групповые нормы для поддержания дисциплины и уважительного отношения подростков друг к другу;

- развивать силу и скоростно-силовые способности;
- поощрять стремление к самостоятельности;
- использовать психотехнические игры и упражнения;
- общаться уважительно «на равных».

Возраст обучающихся 13-15 лет.

Необходимо следить за тем, чтобы подросток соблюдал режим дня. Это позволит ему быть более организованным и дисциплинированным. Важно поддерживать интерес подростка к учебе, к спорту, двигательной активности, помогать ему осваивать новые знания и навыки, поощрять самостоятельность, позволять принимать решения и нести ответственность за свои поступки. Рекомендуется создавать условия для развития творческих и физических способностей. Эмоциональное состояние требует особого внимания. Подростка необходимо поддерживать в трудные моменты, помогать ему справляться со стрессом. Не рекомендуется перегружать подростка дополнительными занятиями. Необходимо дать время на отдых и восстановление сил.

В процессе занятий физической культурой и спортом следует:

- реализовывать дифференцированный и индивидуальный подходы к участникам-обучающимся;
- поощрять проведение самоанализа правильных и ошибочных двигательных действий, разъяснять допущенные ошибки;
- развивать силу и скоростно-силовые способности;
- применять различные виды аэробики, занятий в тренажерном зале, плавание, спортивные игры и др.;
- поощрять стремление к самостоятельности и самосовершенствованию.

Возраст обучающихся 16-18 лет.

К этому возрасту у подростков сформирован спортивный опыт, связанный с двигательной активностью, принятием или непринятием норм и правил жизнедеятельности физкультурника, спортсмена, сформировано отношение к отдельным видам спорта и занятиям физической культурой.

Для данного возраста рекомендуется проводить диагностику и профилактику (индивидуальную и групповую), направленную на развитие навыков конструктивного общения, опыта сотрудничества; проводить комплексную работу через определенную систему отношений (наставник-подросток, подросток-родитель, наставник-родитель), определять и сохранять психологические условия преемственности развития личности. В данном возрасте необходимо формировать чувство уверенности в себе, умение проводить адекватную самооценку, развивать навыки саморегуляции и снятия эмоционального напряжения, проводить профилактику внутренней конфликтности, развивать способности самовыражения. Необходимо просвещать наставников и родителей по вопросам возрастных особенностей их детей, проводить индивидуальную работу по развитию положительного спортивного опыта, самоконтроля и саморазвития.

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо:

- повышать интерес к занятиям физическими упражнениями через формирование отношения к здоровью как ценности («важно быть здоровым для реализации планов», «модно быть здоровым», «быть здоровым, чтобы понравиться другим» и пр.);
- найти возможность для индивидуального общения со старшеклассниками;
- развивать силу, силовую выносливость, общую выносливость;
- стимулировать самостоятельный анализ ошибок с определением путей их решения.

Возраст обучающихся 18-25 лет.

Возраст 18-25 лет – это период активного личностного становления, поиска своего места в мире и планирования будущего. На этом этапе завершается биологическое созревание организма, благодаря чему физическая культура и спорт становятся эффективным инструментом развития не только спортивных качеств, но и личности в целом. Наибольший эффект достигается при направленном применении методов, строго соответствующих индивидуальным данным физического развития и подготовленности молодого человека.

Важно выстраивать адресное взаимодействие с участниками, мотивируя их на конструктивный диалог, вовлечение в разнообразные события и осмысление полученного опыта. Необходимо создавать позитивную среду, которая способствует расширению познавательных интересов молодежи и пробуждению социально значимых устремлений. Ключевая задача – помогать в профессиональном и личностном самоопределении через организацию практико-ориентированной деятельности. Такой деятельностью могут стать: профессиональные пробы, формирующие представление о будущей карьере; развитие навыков самоанализа и саморазвития; повышение личностной самооценки через осознание своих достижений.

Спортивная работа должна быть направлена на повышение у молодых людей уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и др.) и развитие мотивации к самостоятельному занятию физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

**8. Формы работы с детьми и молодежью, с наставниками
в Движении Первых в соответствии с Программой работы
Общероссийского общественно-государственного движения детей
и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью
по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни»**

Флагманский проект Движения Первых «Вызов Первых» (далее – Проект «Вызов Первых») задает вектор системной работы, объединяя все направления Программы по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни», интегрирует традиционные и новые формы работы в единую систему воспитательной работы, способствует максимальному охвату участников.

Важными элементами единой системы воспитательной работы по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в рамках Проекта «Вызов Первых» являются (таблица 1):

1. *Регулярная деятельность* – обеспечивает системность и непрерывность спортивной деятельности участниками (тренировки, игры, активный отдых); позволяет включить участников в коллективную социально значимую деятельность, вести здоровый образ жизни, информировать о новых видах спорта и др.

2. *Мотивационный компонент* – вовлекает участников-обучающихся в деятельность первичных отделений по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» (встречи и мастер-классы от известных спортсменов и др).

3. *Инфраструктура* – обеспечивает доступность занятия спортом в организациях, в которых создаются первичные отделения.

Проект «Вызов Первых» реализуется на всех уровнях: муниципальном, региональном и федеральном.

Участниками единой системы воспитательной работы по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в рамках Проекта «Вызов Первых» являются:

Наставник – обеспечивает мотивацию, передачу знаний и организует направления деятельности. Наставник взаимодействует с участниками-обучающимися, а также координирует свои действия с сообществом наставников для обмена опытом и методиками.

Участник-обучающийся под руководством наставника включается в спортивную и физкультурную деятельность Движения Первых.

Семья поддерживает участника-обучающегося, участвуя в семейных спортивных мероприятиях, способствуя закреплению здоровых привычек.

Таблица 1.

Схема организации единой системы воспитательной работы по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в рамках Проекта «Вызов Первых»



Формы работы Проекта «Вызов Первых» по вовлечению детей и молодежи в массовую физкультурно-спортивную деятельность, приобщению к регулярной двигательной активности и здоровому образу жизни в структурных подразделениях Движения Первых следующие.

1. Формы социально значимой деятельности, направленные на формирование ценностного отношения к спорту и здоровому образу жизни

Задача: формирование культуры и ценностей здорового образа жизни через вовлечение в социально значимую деятельность, пропаганду здорового образа жизни и практические навыки его сохранения.

Социально-ориентированные акции и мероприятия:

- комплексные тематические мероприятия: декада/неделя/день здорового образа жизни/физкультуры и спорта/здоровья, и др.;
- тематические акции «Молодежь против СПИДа», «Мы – за здоровый образ жизни» и др.);
- тематические субботники («Спортивное ориентирование на местности», «Вместе с Первыми», «Здоровый субботник» и др.);
- рейды (рейд «Наставники Первым», рейд «День Первых за здоровый образ жизни» и др.).

Информационно-просветительская деятельность:

- издание онлайн-газет, написание постов на темы здорового образа жизни и экологии человека;
- интеллектуальные, ролевые игры по тематике здорового образа жизни;
- организованные встречи: круглые столы, встречи с медработниками, тематические вечера; мозговые штурмы;
- визуальное информирование обучающихся: информационные стенды Движения Первых (профилактика табакокурения, наркомании, алкоголизма), буклеты (Первые – за здоровье!), выставки.

Творческие конкурсы социальной направленности:

- конкурсы по проблематике здорового образа жизни: конкурс плакатов/стендов/буклетов/листовок/видеороликов/сюжетов и др.

2. Формы информационно-просветительской работы в сфере спорта

Задача: своевременное информирование участников Движения Первых о мероприятиях, проектах (всероссийских, региональных, муниципальных) и деятельности клубов первичных отделений; расширение кругозора в области физической культуры и спорта, популяризация видов спорта через демонстрацию положительных примеров и личное взаимодействие с спортсменами.

Информирование:

- информационная карта спортивных объектов;
- информационный журнал, бюллетень о спортивных мероприятиях первичных отделений, муниципальных, региональных и всероссийских проектах Первых; достижениях Первых;
- издание онлайн-газет, написание постов на темы здорового образа жизни и экологии человека.

Встречи и мастер-классы:

- встречи с выдающимися спортсменами; мастер-классы по видам спорта; «спортивная мастерская» (по видам спорта) и др.;
- совместная деятельность в форме физической активности (тренировка, мастер-класс, игра) выдающихся спортсменов с детьми и молодежью.

Посещение мероприятий:

- посещение соревнований и тренировок профессиональных спортсменов.

3. Формы организации регулярной физкультурно-спортивной деятельности

Задача: создание условий для постоянных, доступных и разнообразных занятий физической культурой и спортом.

Постоянно действующие форматы:

- круглогодичная клубная работа (по виду спорта, мультиспортивная и др.).

Повседневные активности:

- подвижные игры;
- ежедневные физкультурно-оздоровительные мероприятия: активные перемены, зарядка, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями, групповые и коллективные прогулки на свежем воздухе.

Семейный и досуговый спорт:

- «Спортивные выходные Первых», семейные эстафеты; занятия в семье под руководством родителей, совместная спортивная активность в семье, спортивные праздники с привлечением семей участников;
- проведение тематических смен Движения Первых в организациях отдыха детей и их оздоровления.

Инновационные форматы:

- запуск на платформе Движения Первых видеоуроков по разным видам спорта, включая мастер-классы от известных спортсменов и тренеров, а также мотивационные ролики, стимулирующие к занятиям спортом;
- распространение в регионах мобильных спортивных лабораторий Движения Первых (VR-тренажеры, интерактивные региональные площадки) для вовлечения детей и молодежи в спорт и здоровый образ жизни.

4. Формы организации командных соревнований и признания спортивных достижений

Задача: развитие мотивации через командную соревновательность, ситуацию успеха и фиксацию результатов.

- Коллективные спортивные мероприятия первичных отделений: спортивные праздники с элементами соревнований, турниры, спартакиады, командные первенства, спортивные конкурсы, спортивные марафоны;

– Развитие командных инновационных видов спорта Первых, сочетающих цифровые технологии и физическую активность, и их интеграция с традиционными видами спорта (в формате фиджитал-спорта).

5. Формы работы по развитию сообщества наставников

Задача: обеспечение кураторов и наставников ресурсами, поддержкой и признанием.

Привлечение и обучение:

– разработка и внедрение программы по привлечению студентов профильных специальностей вузов физкультурно-спортивной направленности в качестве наставников для участников Движения Первых;

– ежегодный форум наставников здорового образа жизни и физической подготовки Первых для обмена опытом, обсуждения актуальных вопросов и выработки новых подходов.

Мотивация и признание:

– ведение системы грантов и знаков отличия для лучших наставников Первых, основанных на достижениях их воспитанников.

6. Сквозные и системные форматы работы, объединяющие деятельность Движения Первых

– участие во флагманских, всероссийских и региональных проектах Движения Первых как части единой экосистемы событий;

– деятельность первичных отделений по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни», в том числе реализация Календаря спортивных дел Первых;

– партнерство – межведомственное и межуровневое взаимодействие на основе развития спортивной материально-технической базы;

– методически-информационное сопровождение деятельности по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни».

**9. Инфраструктура и ресурсы реализации Программы работы
Общероссийского общественно-государственного движения детей
и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью
по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни»**

Инфраструктура, обеспечивающая реализацию Программы, включает: совокупность ресурсов (материально-технических, интеллектуальных, информационных и других), обеспечивающих создание и развитие системы организации деятельности участников Движения Первых в сфере детско-молодежного спорта и условий приобщения к физической активности, спорту, здоровому образу жизни, ответственному отношению подрастающего поколения к своему здоровью.

Развитие партнерских связей Движения Первых позволяет в перспективе расширять совокупную инфраструктуру воспитательной деятельности.

На уровне региональных и местных органов власти. Совместный доступ: к инфраструктуре спорта и здорового образа жизни, создаваемой и развиваемой в рамках реализации региональных государственных программ профильной направленности, подготовки и проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; к информационно-коммуникационной инфраструктуре, возможностям региональных и местных СМИ; к инфраструктуре творческих грантовых конкурсов по проблематике спорта и здорового образа жизни, инфраструктуре региональных инновационных площадок передового педагогического опыта и др.

На уровне организаций, на базе которых созданы первичные отделения. Совместное использование инфраструктуры и ресурсов работы с участниками-обучающимися во внеучебное время по направлениям и программам физической культуры и спорта, здорового образа жизни; информационных ресурсов деятельности; инфраструктуры профориентационной деятельности и конкурсного движения молодежи

в рамках проектных и научных конкурсов на лучшие идеи, стартапы и научные разработки.

Объекты спортивной деятельности (спортивные сооружения и комплексы, тренировочные площадки и площадки для соревнований, спортивные клубы и федерации, др.). Совместное использование материально-технической инфраструктуры, оборудования, снаряжения и ресурсов разнообразных коммуникационных форм взаимодействия с детьми и молодежью, инструментария общественно полезной работы, мероприятий разного содержания, направленных на всестороннее развитие детей и молодежи; инфраструктуры и ресурсов создания печатной, художественной, кинематографической и иной продукции по тематике физической культуры и спорта и здорового образа жизни.

Организации отдыха детей и их оздоровления. Совместное использование инфраструктуры для реализации профильных тематических смен Движения Первых.

Общественные организации и Движение Первых. Совместное использование инфраструктуры и ресурсов разных форм активности молодежи в сфере физической культуры и спорта и здорового образа жизни, ресурсов спортивного волонтерства, информационно-коммуникационных ресурсов.

К наиболее перспективным партнерам Движения Первых по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни» относятся организации, имеющие развитую региональную сеть отделений, такие как: спортивные федерации; спортивные лиги; ассоциации спортивных клубов России; учреждения дополнительного образования детей, реализующие программы физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности; профильные студенческие ассоциации; студенческие и молодежные спортивные клубы при колледжах и вузах; ассоциации производителей спортивного инвентаря и оборудования; книжные издательства; телеканалы;

радиостанции; библиотеки; парки военно-патриотической направленности, др. организации.

Важное место в реализации мероприятий Программы принадлежит ресурсам многофункциональных молодежных центров.

**10. Ожидаемые результаты реализации Программы работы
Общероссийского общественно-государственного движения детей
и молодежи «Движение первых» с детьми и молодежью
по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни»**

Количественные результаты реализации Программы

Охват аудитории

Достижение к 2030 году охвата всех участников Движения Первых (в возрасте от 6 до 25 лет) мероприятиями по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни».

Массовые мероприятия

Ежегодный рост на 10 % числа участников, вовлеченных в физкультурно-массовые мероприятия в каникулярное время, выходные и праздничные дни.

Кадровый потенциал

Ежегодное увеличение на 10 % контингента студентов-наставников по профильным направлениям подготовки (физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура, общественное здравоохранение).

Качественные результаты реализации Программы.

Совершенствование системы управления

Будет внедрена система целевого планирования, включающая дорожную карту реализации Программы (на 5 лет), индикаторы достижения целевых показателей и методические указания по расчету и применению индикаторов. На постоянной основе будет осуществляться мониторинг конкретных воспитательных мероприятий и всей текущей деятельности по направлениям «Спорт» и «Здоровый образ жизни»; будет оказываться

методическая поддержка коллективному планированию социально значимой деятельности в первичных отделениях.

Формирование современной системы спортивного просвещения

Будет создана комплексная система ознакомления с традиционными и высокотехнологичными видами спорта, объединяющая информационные кампании вовлечения подрастающего поколения в разнообразные виды спорта; комплекс постоянно действующих обучающих программ для детей и молодежи по базовым техникам и видам спорта; современную систему консультирования по возможностям спортивной профилизации.

Развитие института наставничества

Уровень наставничества возрастет за счет привлечения выдающихся спортсменов к организации деятельности с участниками-обучающимися. Будет сформирована система развития компетенций и стимулирования наставников, включая:

- информационно-методическую поддержку по вопросам организации физкультурно-спортивной работы;
- обучение современным формам и методам воспитательной деятельности средствами спорта и здорового образа жизни;
- внедрение системы знаков отличия.

Компетентностный профиль наставника расширится за счет включения в его арсенал элементов новых, привлекательных для молодежи видов спорта.

Укрепление партнерской сети и ресурсной базы

Возрастет координирующая роль Движения Первых в работе с партнерами. Будет налажена система эффективного совместного использования ресурсов: административных, материально-технических, кадровых, информационных и интеллектуальных (научно-методическая и научно-практическая база физической культуры и спорта и здорового образа жизни).

Будет сформирована система методической поддержки первичных отделений Движения Первых, обеспечена деятельность по:

- оказанию информационно-методической помощи наставникам;
- обучению наставников Движения Первых формам и методам воспитательной работы средствами спорта и здорового образа жизни;
- интеграции современных высокотехнологичных видов спорта в деятельность по развитию тематических направлений.