

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония»**

РЕКОМЕНДОВАНА:

решением методического совета
МАУДО ДЮЦ «Гармония»
протокол № _____
от _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора
МАУДО ДЮЦ «Гармония»
№ _____
от _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЛЕТНЕГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
«СПАРТАК»**

Адресат программы: дети 9-17 лет
Срок реализации: 1 смена (15 дней)
Направленность: физкультурно-
спортивная
Форма обучения: очная
Разработчик программы:
Кобелева Ирина Геннадьевна,
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Информационные материалы о программе	4
1.3. Направленность программы	4
1.4. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы	5
1.5. Отличительные особенности программы	5
1.6. Цели и задачи программы	5
1.7. Адресат программы	5
1.8. Срок реализации программы	5
1.9. Форма и методы реализации программы	5
1.10. Работа смен лагеря	5
1.11. Режим занятий	5
1.12. Особенности организации образовательной деятельности	6
2. Комплекс основных характеристик	
2.1. Объем программы	6
2.2. Содержание программы	6
2.3. Планируемые результаты и критерии отслеживания	8
3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1. Учебный план	11
Модуль «Волейбол»	15
Модуль «Баскетбол»	20
Модуль «Футбол»	26
3.2. Условия реализации программы	32
3.3. Критерии эффективности реализации программы	32
3.4. Методическое обеспечение программы	33
3.5. Методические материалы	34
3.6. Список литературы	38
4. Иные компоненты	
Приложение 1. Режим лагеря «Спартак»	39
Приложение 2 «ПЛАН-СЕТКА летнего оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием «Спартак»	40

1. «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка

Летние каникулы - наиболее благоприятный период для улучшения здоровья, физической подготовленности и развития, восстановления сил и спортивной реализации физической активности детей. Физическое воспитание как организованный процесс воздействия, включая в себя физические упражнения, гигиенические мероприятия и использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, призвано занять ведущее место в деятельности учреждений, организуемых в период школьных каникул.

Условия оздоровительного лагеря могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством.

Лагерь является частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Лагерь, с одной стороны – форма организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой - пространство для оздоровления, спортивного совершенствования, развития художественного, технического творчества, социальных навыков.

Ежегодно для обучающихся физкультурно-спортивного отделения детско-юношеского центра Киренского района «Гармония» на базе образовательных организаций открывается лагерь с круглосуточным пребыванием физкультурно-спортивной направленности «Спартак». В нем оздоравливаются обучающиеся всех уровней подготовки. Особое внимание при комплектовании групп уделяется детям, состоящим на различных видах учета (КДН, ПДН, внутришкольный), детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, оказавшимся в социально-опасном положении, а также детям из малообеспеченных, неполных, оставшихся без попечения, многодетных и других социально уязвимых категорий семей.

1.2. Информационные материалы о программе

Дополнительная общеразвивающая программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием «Спартак» является авторской и разработана в соответствии со следующими документами:

- ✓ Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- ✓ Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- ✓ Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция);
- ✓ Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 533 от 30.09.2020 г.
«О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196»;
- ✓ Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- ✓ Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- ✓ ГОСТ Р 52887-2018 Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ №656 от 1.08.2017 «Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления»;
- ✓ Закон «Об отдельных вопросах организации и обеспечения отдыха и оздоровления детей В Иркутской области (принят постановлением Законодательного Собрания Иркутской области от 16 ноября 2011 года N 37/14-ЗС).
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел IV. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

Локальные документы Учреждения:

- ✓ Устав МАУДО ДЮОЦ «Гармония»;
- ✓ Положение о разработке дополнительных общеразвивающих программ.

1.3. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.4. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Новизна программы заключается в предоставлении учащимся условий для полноценного овладения своими способностями, создании ситуаций успеха и веры в самого себя. Содержание программы привлекательно тем, что даже в летний период у учащихся происходит совершенствование навыков избранного вида спорта, повышение уровня физической работоспособности, а запланированные мероприятия отвечают интересам детей, позволяют проявить творчество, самостоятельность, что способствует удовлетворению потребности в самовыражении личности и самоутверждении.

Актуальность программы состоит в том, что ее содержание включает направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям образования:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся и формирование у них потребности здорового образа жизни;
- ✓ занятость детей в летний период;
- ✓ организация досуга;
- ✓ продолжение тренировочного процесса.

Перечисленные направления и их реализация в совокупности способствуют социализации обучающихся.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы обучающиеся продолжали тренировочный процесс в период летних каникул, осваивали различные способы выполнения комплексов физических упражнений, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, изучали технику и тактику избранного вида спорта.

1.5. Отличительной особенностью программы «Спартак» является:

- ✓ организация учебно-тренировочной деятельности в условиях круглосуточного лагеря;
- ✓ проведение ежедневных медицинских мониторингов подготовленности учащихся;
- ✓ новый стиль построения отношений между детьми разных тренировочных групп, взаимоотношения и сотрудничества между детьми разного возраста;
- ✓ обмен знаниями между участниками, расширение возможности общения, источников и способов получения информации.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы: создание благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга обучающихся во время летних каникул, развития творческого и интеллектуального потенциала личности, ее индивидуальных способностей, творческой активности с учетом собственных интересов, наклонностей и возможностей, воспитание личностных качеств.

Задачи:

- ✓ Создать условия для организованного отдыха детей;
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни, создание благоприятных условий для укрепления здоровья детей;
- ✓ Формировать интерес к различным видам деятельности;
- ✓ Развивать познавательную активность, творческий потенциал каждого ребенка;
- ✓ Организовать среду, предоставляющую ребенку возможность для самореализации;
- ✓ Формировать культурное поведение, санитарно-гигиеническую культуру;
- ✓ Формировать у ребят навыки общения и толерантности;
- ✓ Развитие навыков трудовой деятельности.
- ✓ Укрепить психическое и физическое здоровье ребенка;

1.7. Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием «Спартак» направлена на детей 9-17 лет, обучающихся по программам физкультурно-спортивной направленности учреждения и разработана в соответствии с возрастными психологическими способностями детей данных возрастных групп.

Общее количество отрядов – 2.

Общее количество участников - 35 человек (одного или разных возрастов).

Прием в группы осуществляется в системе «Навигатор дополнительного образования».

1.8. Срок реализации программы - программа является краткосрочной и реализуется в течение лагерной смены (15 дней).

1.9. Форма и методы реализации программы:

Данная программа реализуется через использование групповых и индивидуальных форм работы. В программе использованы следующие методы работы: стимулирование детей к постоянному пополнению знаний (беседы, просмотры фильмов, викторины); активные методы (игровые, соревновательные, командные методы обучения); вовлечение в практическую деятельность. **Основной формой организации** образовательного процесса в Лагере являются групповые практические занятия, направленные на приобретение теоретического и практического опыта избранного вида спорта.

1.10. Работа смен лагеря: 1 смена – период летних каникул (июль).

1.11. Режим занятий:

Режим работы лагеря «Спартак» предусматривает 3 тренировочных занятия в день.

1 тренировка (утро – 1 час) – зарядка, ОФП для всех обучающихся.

2 тренировка (обед – 2 часа) – технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта.

3 тренировка (вечер – 2 часа) – игровая тренировка по избранному виду спорта.

1.12. Особенности организационнообразовательной деятельности

При реализации программы используются различные образовательные технологии: развивающего обучения, проблемного обучения, игровая, модульная, квест-технология, технология развития критического мышления.

2. «Комплекс основных характеристик».

2.1. Объем программы:

- ✓ Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия – 75 часов.
- ✓ Досуговые культурно-массовые мероприятия – 45 часов.

2.2. Содержание программы:

ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план: Срок реализации программы: 15 дней

Режим занятий физкультурно-спортивной деятельностью: 5 часов в день

Название разделов	Командные игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)
Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта	4 часа
Раздел 2. Общая физическая подготовка	15 часов
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	15 часов
Раздел 4. Избранный вид спорта	26 часов
Раздел 5. Самостоятельная работа	15 часов
Итого по программе:	75 часов

Содержание программы:

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта (4 часа).

1.1. Вводное занятие.

Теория: Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

1.2. История развития избранного вида спорта в Иркутской области, в России, в мире.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Теория: Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания. Исторический обзор возникновения вида спорта в мире, регионе. Понятие «физическая культура», «спорт». Роль физической культуры в воспитании молодежи.

1.3. Гигиенические знания, умения и навыки.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

1.4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория: Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Закаливание организма.

1.5. Основы спортивного питания.

Теория: Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (15 часов)

2.1. Освоение комплексов физических упражнений

Теория: Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2.2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Теория: Понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, основные формы их проявления и методы развития.

Практика: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (15 часов)

3.1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Теория: Понятие «скоростно-силовых качеств», «общей, силовой и специальной выносливости».

Практика: развитие быстроты и скоростных качеств, развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей, силовой специальной выносливости.

Раздел 4. Избранный вид спорта (26 часов)

4.1. Овладение основами техники избранного вида спорта.

Теория: основные понятия техники в избранном виде спорта.

Практика: Основные действия в избранном виде спорта.

4.2. Овладение основами тактики избранного вида спорта

Теория: основные понятия тактики в избранном виде спорта.

Практика: Тактические действия (индивидуальные, групповые, тактика защиты и нападения).

Раздел 5. Самостоятельная работа (15 часов)

5.1. Поддержание стремления к самостоятельной деятельности и самообразованию учащихся.

5.2. Творческое использование жизненного опыта ребенка.

5.3. Профессиональное самоопределение учащихся.

Учебный план: Срок реализации программы: 15 дней

Досуговые спортивные и культурно-массовые мероприятия: 3 часа в день

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Минутки здоровья	5	3	2	Опрос, анкетирование
2	Спорт и здоровье	20	2	18	Спортивные соревнования, анкетирование, самооценка, сдача физ. нормативов.
3	Интеллектуальные мероприятия	10	1	9	Викторины, игры, конкурсы.
4	Творчество и досуг	10	1	9	Выставки творческих работ, отчетные концерты.

Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников и применением новых **игровых технологий**. «Поиски клада», игры и эстафеты, а также открытие и закрытие лагеря.

«**Минутки здоровья**», где дети учатся оказывать первую медицинскую помощь и применяют на практике дыхательные упражнения, упражнения для улучшения осанки, профилактики плоскостопия и близорукости, самостоятельно учатся выполнять антропометрические измерения.

Вместе с инспектором ГИБДД проводятся занятия по правилам дорожного движения и соревнования с использованием знаков дорожного движения.

Спортивно–оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий.

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, теннис, пионербол, ручной мяч и др.); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники: «Футбол Нептуна», «Весёлые старты», «Быстрее, выше, сильнее!», «Праздник витаминов», малые олимпийские игры «Вперед к рекордам», «Давайте потанцуем», «Комический футбол», «Мистер и Мисс Спартак».

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, беседы с врачом, спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни.

Интеллектуальное направление:

В условиях летнего отдыха у ребят не пропадает стремление к познанию нового, неизвестного, с другой стороны стремятся к практической реализации тех знаний, которые дала им школа, окружающая среда. Поэтому интеллектуальная работа направлена на расширение кругозора, развитие интеллекта воспитанников и их познавательной деятельности, развитие мышления, памяти, внимания, формирование положительных эмоций от обучения и потребности в непрерывном образовании.

Средства: познавательная игра «Разноцветная игра», игра «Поле-чудес», конкурсная программа по ПДД «Путешествие Смешариков», познавательная игра «Привычки и здоровье», просмотр короткометражных мультфильмов на тему спорт и здоровье, шашечный турнир, спортивно – интеллектуальная игра «Праздник витаминов», угадай мелодию «Здоровье, прежде всего!!!», конкурсная программа «Кросс – вопрос. Интеллектуальный марафон».

Досуговое направление:

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретение знаний об

организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах.

Средства: открытие смены, «Будем знакомы!», торжественная линейка, открытие лагерной смены «Спартак», Игры, конкурсы «Ярмарка идей», конкурс рисунков и поделок на тему «Наши друзья – витамины», конкурс плакатов «Мое настроение», конкурс театральных постановок на тему «В здоровом теле – здоровый дух!», развлекательная игра «Вокруг и около смеха», развлекательная программа «Давайте потанцуем», конкурс поделок «Пластилиновые фантазии», конкурс «Смешной анекдот или смешная история», развлекательное мероприятие «Жить без улыбки – просто ошибка», финальное мероприятие «Радуга талантов».

2.3. *Планируемые результаты освоения программы и критерии отслеживания результативности*

Общие:

1. Оздоровление учащихся, укрепление их здоровья (формирование потребности бережного отношения к своему здоровью, укрепление физических и психических качеств учащихся);
2. Совершенствование физических качеств и возможностей учащихся (повышение уровня общей физической подготовки (ловкости, координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты реакции и т.д.), повышение уровня специальной физической подготовки;
3. Творческий и интеллектуальный рост учащихся (приобретение новых знаний и умений; максимальное участие учащихся во всех запланированных мероприятиях; повышение общей культуры учащихся).

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, поиска общих интересов.
4. Положительное отношение к физической культуре и спорту.
5. Способность активно включаться в совместные физкультурно-спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
6. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
7. Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные)

1. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.
2. Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
3. Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
4. Поиски ошибок при выполнении тренировочных заданий, способы их

исправления.

5. Организация самостоятельной работы в процессе тренировочного занятия с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

6. Характеристика собственных действий и поступков, их объективная оценка.

7. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха

Предметные

1. Изучение теории и методики избранного вида спорта.

2. Освоение комплексов упражнений для развития общей физической подготовки.

3. Повышение уровня специальной физической подготовки.

4. Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта.

5. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, использование средств физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.

7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Критерии отслеживания:

- результаты комплексной спартакиады лагеря, результаты товарищеских встреч;

- количество и качество посещений оздоровительно - профилактических мероприятий, отсутствие травматизма и заболеваний;

- степень участия в мероприятиях, активность.

В целях успешного усвоения предмета программа даёт возможность оценивать процесс усвоения разными формами контроля:

- тестирование (проводится в начале и в конце смены в идее сдачи нормативов, после чего результаты сравниваются и анализируются);

- участие учащихся в соревнованиях.

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья (антропометрическое тестирование детей в начале и в конце смены).

2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности (сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП, наблюдение, тестирование).

3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности (наблюдение).

4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности (наблюдение).

5. Приобретение новых знаний и умений (наблюдение, тестирование).

7. Расширение кругозора детей (наблюдение, тестирование).

8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм (наблюдение).

9. Личностный и спортивный рост участников смены (сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП).

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Дата		Тема	Содержание	Кол-во часов
	План.	Факт			
Минутка здоровья (5 часов)					
1			«Движение - это Жизнь»	Какую роль движение играет в жизни человека и	0.25
				Как влияет на физическое здоровье.	
2			«Поговорим о режиме дня»	Режим дня школьника, влияние соблюдения режима дня на здоровье человека.	0.25
3			«Зелёная аптечка»	Лекарственные травы нашего края.	0.3
4			«Живая вода»	Какое воздействие оказывает вода на человека.	0.25
5			«Безопасная дорога»	Правила поведения на дороге.	0.25
6			«Вредные привычки»	Какие привычки называют вредными, как бороться с вредными привычками. К каким последствиям они приводят.	0.25
7			«Поговорим о здоровье»	Что такое здоровье. Какого человека называют здоровым. Как поддерживать здоровье.	0.25
8			«Водные процедуры»	Какие водные процедуры необходимо выполнять, чтобы быть здоровым.	0.25
9			«Хорошее настроение»	Действительно ли настроение человека влияет на самочувствие?	0.25
10			«Наши друзья – витамины»	Что такое витамины, и где их взять? Влияние витаминов на здоровье человека	0.25
11			«Солнечные ванны»	Как правильно принимать солнечные ванны. Оказание первой помощи при солнечном ударе и солнечном ожоге.	0.3
12			«Гигиена тела»	Уход за телом.	0.25
13			«Осанка – основа красивой походки»	Меры соблюдения правильной осанки. К чему приводит неправильная осанка.	0.3
14			«Смех продляет жизнь»	Почему смеяться полезно.	0.25
15			«Правильное питание»	Как правильно питаться. Составление меню питания школьника. Что такое калории?	0.25
16			Чистим зубы	Заболевания полости рта. Как правильно чистить зубы. Какую зубную пасту лучше взять.	0.3

17			«Друзья Мойдодыра»	Средства гигиены.	0.25
18			С бодрым утром!	Какие правила необходимо выполнять, чтобы ваше утро было добрым.	0.25
19			Безопасное поведение во время каникул	Правила поведения на дороге, на воде, в лесу во время летних каникул.	0.3
<i>Итого:</i>					5 часов
Спорт и здоровье (20 часов)					
1			Игра «Футбол Нептуна»	Развитие ловкости и, сообразительности, смекалки. Игра в футбол в ластах.	1
2			Эстафета «Весёлые старты»	Игры на ловкость, сообразительность	1
3			Спортивная игра «Быстрее, выше, сильнее!»	Игры на координацию движения.	1
4			Игровая конкурсная программа «Водные забавы»	Спортивные соревнования, включающие водные процедуры (обтирание, обливание)	1
5			Игровая программа – поиск клада.	Игра на умение ориентироваться на местности, работа с картой, сообразительность, ловкость, умение работать в команде.	1
6			Спортивно – интеллектуальная игра «Праздник витаминов»	Влияние витаминов на здоровье человека. Игра на сплочение коллектива, сообразительность, ловкость, умение работать в команде.	1
7			Малые олимпийские игры «Вперед к рекордам»	Игры на ловкость, сообразительность и координацию движения.	1
8			Соревнования по пионерболу	Правила игры в пионербол.	1
9			Развлекательная программа «Давайте потанцуем»	Виды танцев. Движения. Современные танцы.	1
10			Спортивное мероприятие «Комический футбол»	Развитие ловкости, сообразительности, смекалки. Игра в футбол в роли сказочных героев.	1
11			Конкурсная программа «Мистер и мисс Спартак»	Развитие лидерских качеств	1

12			Спортивная программа «Зоологические забеги»	Игры на ловкость, сообразительность	1
13			Спортивно – развлекательное мероприятие «День рекордов»	Развитие лидерских качеств.	1
14			Соревнования по спортивному пятиборью.	Современное пятиборье.	1
15			Подвижные игры на свежем воздухе.	Игры с мячом, скакалками, русские народные игры и тд.	6
<i>Итого:</i>					20 часов
Интеллектуальные мероприятия (10 часов)					
1			Познавательная игра «Разноцветная игра»	Как цвет влияет на здоровье.	1
2			Игра «Поле-чудес» (о спорте)	История спорта.	1
3			Познавательная игра «Привычки и здоровье»	Роль привычек в жизни человека, оформление выставки творческих работ.	1
4			Спортивно – интеллектуальная игра «Праздник витаминов»	Витамины и их роль в жизни человека.	1
5			Угадай мелодию «Здоровье, прежде всего!!!»	Музыка и здоровье, песни, связанные со здоровьем.	1
6			Развлекательное мероприятие «Жить без улыбки – просто ошибка»	Игра на сообразительность, развитие логического мышления.	1
7			Конкурсная программа «Кросс – вопрос. Интеллектуальный марафон»	Общеразвивающая интеллектуальная игра.	1
8			Настольные игры (пазлы, разукрашивание раскрасок, лото, шашки, морской бой и др.)		3
<i>Итого:</i>					10 часов
Творчество и досуг (10 часов)					
1			Тематические конкурсы рисунков и стенгазет	Рисование тематических газет, оформление выставок	2
2			Декоративно прикладное творчество (поделки из пластилина и бросового материала)	Выполнение поделок, оформление выставок	3

3			Концертные программы и театральные постановки.	Подготовка к творческим концертам.	2
4			Занятия по интересам	Чтение книг, просмотр худ. фильмов и мультфильмов.	3
<i>Итого:</i>					<i>10 часов</i>
Общее количество часов:					45 часов

Рабочая программа (модуль)
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«ВОЛЕЙБОЛ» (75 ЧАСОВ)

№ п/п	Название разделов	Название тем. Содержание.	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие	1.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы -общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончанию занятий.	30 мин.	-	30 мин.
2.	Теория и методика физической культуры и спорта	2.1. История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый учащийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. - Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания. - Исторический обзор возникновения вида спорта в мире, регионе. - Понятие «физическая культура», «спорт». Роль физической культуры в воспитании молодежи.	15 мин.	-	1 час
		2.2 Гигиенические знания, умения и навыки Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль в развитии личности. - Понятие о гигиене; - Личная гигиена;	15 мин.	-	

		- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.			
		2.3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни Режим дня содействует глубоким физиологическим процессам в организме и имеет огромное значение для повышения работоспособности спортсмена, а здоровый образ жизни и закаливание помогают всегда оставаться в хорошей физической форме. - Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена; - Режим дня во время соревнований; - Профилактика вредных привычек; - Закаливание организма.	15 мин.	-	
		2.4. Основы спортивного питания Правильное распределение физических нагрузок и восстановление затрачиваемых при этом сил являются главным залогом успеха в достижении высоких спортивных результатов. Энергозатраты не могут быть восполнены без потребления правильно подобранных продуктов. - Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; - Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.	15 мин.	-	
3.	Общая физическая подготовка	3.1. Освоение комплексов физических упражнений <u>Теория:</u> Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. <u>Практика:</u> <u>1.Общеразвивающие упражнения без предметов</u> -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для туловища; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для ног. -упражнения для рук, туловища и ног. <u>2. Общеразвивающие упражнения с предметами</u> -со скакалкой; -с гимнастической палкой; -упражнения с теннисным мячом;	15 мин.	8 час.	16 час. 30 мин.

		-упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг); -упражнения с отягощениями; -упражнения на гимнастических снарядах. -акробатические упражнения. 3.2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта <u>Теория:</u> Понятие силы, форма ее проявления и методы развития. Понятие – быстрота, форма ее проявления и методы развития. Понятие – выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. <u>Практика:</u> Сила. - упражнения с внешним сопротивлением; - упражнения с сопротивлением внешней среды; - упражнения с преодолением веса собственного тела; - изометрические упражнения. Быстрота. - многократное повторение скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью; - спортивные и подвижные игры. Выносливость. - упражнения циклического характера (бег, ходьба). Гибкость. -повторные, пружинящие движения; - активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды; - пассивные упражнения, выполняемые при помощи партнера. Ловкость. - акробатические упражнения; - спортивные и подвижные игры.	15 мин.		8 час.
--	--	---	---------	--	--------

4.	Специальная физическая подготовка	4.1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости <u>Теория:</u> Понятие «скоростно-силовых качеств», «общей, силовой и специальной выносливости». <u>Практика: развитие быстроты и скоростных качеств.</u> Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих. - рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками; - рывки, ускорения из разных начальных положений по зрительному сигналу; - быстрое перемещение, характерное для волейбола с последующей имитацией приема; - прыжки на скакалке с максимальной скоростью; - имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения. <u>Практика: развитие скоростно-силовых качеств.</u> Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями: развивая максимальную скорость; развивая максимальную силу. - упражнения для развития силы мышцы ног (прыжки, приседания); - упражнения для развития силы мышц кистей (бросание, передача набивных мячей разного веса, вращение кистей с гантелями); - упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса (поднимание рук через стороны вверх при сопротивлении партнера, отжимания с сопротивлением партера, броски набивных мячей из разных положений); - упражнения для развития силы мышц туловища (вращательные движения туловищем в различных направлениях, наклоны туловища)	30 мин.	5 час. 30 мин.	16 час.
----	--	---	---------	----------------	---------

		<u>Практика: развитие общей, силовой специальной выносливости</u> Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха. -многократные прыжки различной высоты, серии прыжков; -серийные броски; -подскоки; -эстафеты.		5 час.	
5.	Избранный вид спорта	5.1. Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта <u>Теория: основные понятия техники в волейболе.</u> Под техникой игры в волейбол следует понимать наиболее целесообразную для каждого игрового действия форму движений. <u>Практика:</u> - стойка (основная (средняя), высокая и низкая (устойчивая)) стойки; -перемещение (ходьба, приставные шаги, скачки, бег, прыжки, выпады, падения); - приём мяча; -передача мяча; -подача мяча; -нападающий удар прямой по ходу; -блокирование. <u>Теория: основные понятия тактики в волейболе</u> Тактика – это рациональное использование технических возможностей в конкретной игровой обстановке. В коллективной игре личная инициатива, выраженная в тактике индивидуальных действий, должна идти на пользу всей команде, т. Е. подчиняться общекомандной тактике. <u>Практика:</u> - индивидуальные тактические действия (выбор места, вторая передача, подача, нападающий удар); -групповые тактические действия (между игроками задней линии, между игроками передней линии, между игроками передней и задней линий); -командные тактические действия (нападение со второй передачи игрока передней линии, нападение со второй	15 мин.	19 час.	39 час.
			15 мин.	19 час. 30 мин.	

		передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, нападение с первой передачи или с передачи в прыжке); - тактика защиты			
6.		<i>Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.</i>			2 часа
ИТОГО:			3 часа	72 часа	75 часов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «БАСКЕТБОЛ» (36 ЧАСОВ)

№ п/п	Название разделов	Название тем. Содержание.	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие.	<i>1.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы</i> -общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончании занятий.	30 мин.	-	30 мин.
2.	Теория и методика физической культуры и спорта	<i>2.1. История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</i> Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый учащийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. - Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания. - Исторический обзор возникновения вида спорта в	15 мин.	-	1 час

		мире, регионе. - Понятие «физическая культура», «спорт». Роль физической культуры в воспитании молодежи.			
		2.2 Гигиенические знания, умения и навыки Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль в развитии личности. - Понятие о гигиене; - Личная гигиена; - Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.	15 мин.	-	
		2.3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни Режим дня содействует глубоким физиологическим процессам в организме и имеет огромное значение для повышения работоспособности спортсмена, а здоровый образ жизни и закаливание помогают всегда оставаться в хорошей физической форме. - Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена; - Режим дня во время соревнований; - Профилактика вредных привычек; - Закаливание организма.	15 мин.	-	
		2.4. Основы спортивного питания Правильное распределение физических нагрузок и восстановление затрачиваемых при этом сил являются главным залогом успеха в достижении высоких спортивных результатов. Энергозатраты не могут быть восполнены без потребления правильно подобранных продуктов. - Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; - Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.	15 мин.	-	

3.	Общая физическая подготовка	3.1. Освоение комплексов физических упражнений <u>Теория:</u> Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. <u>Практика:</u> <u>1.Общеразвивающие упражнения без предметов</u> -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для туловища; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для ног. -упражнения для рук, туловища и ног. <u>2. Общеразвивающие упражнения с предметами</u> -со скакалкой; -с гимнастической палкой; -упражнения с теннисным мячом; -упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг); -упражнения с отягощениями; -упражнения на гимнастических снарядах. -акробатические упражнения. 3.2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта <u>Теория:</u> Понятие силы, форма ее проявления и методы развития. Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития. Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. <u>Практика:</u> Сила. - упражнения с внешним сопротивлением; - упражнения с сопротивлением внешней среды; - упражнения с преодолением веса собственного тела; - изометрические упражнения. Быстрота.	15 мин.	8 час.	16 час. 30 мин.
			15 мин.	8 час.	

		- многократное повторение скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью; - спортивные и подвижные игры. Выносливость. - упражнения циклического характера (бег, ходьба). Гибкость. -повторные, пружинящие движения; - активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды; - пассивные упражнения, выполняемые при помощи партнера. Ловкость. - акробатические упражнения; - спортивные и подвижные игры.			
4.	Специальная физическая подготовка	4.1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости <u>Теория:</u> Понятие «скоростно-силовых качеств», «общей, силовой и специальной выносливости». <u>Практика: развитие быстроты и скоростных качеств.</u> Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих. - выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок); - чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений; - бег за лидером (партнером), бег с разгона; - введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения. <u>Практика: развитие скоростно-силовых качеств.</u> Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:	30 мин.	5 час. 30 мин. 5 час. 5 час.	16 час.

		развивая максимальную скорость; развивая максимальную силу. - толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность; - перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; -вырывание мячей из рук соперников; -маховые движения руками с утяжелителями; -подбрасывание набивных мячей одними кистями; - вращение, сгибание, разгибание кистей рук с утяжелителями; -прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. -перепрыгивание предметов; -бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; -эстафеты. <u>Практика: развитие общей, силовой специальной выносливости</u> Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха. - бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.; -кросс до 5 км.; -спортивные и подвижные игры.			
5.	Избранный вид спорта	5.1. Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта <u>Теория: техника нападения, техника защиты</u> Все технические приемы баскетболиста делятся на технику нападения и технику защиты. Техника передвижения игрока в нападении позволяет быстро и разнообразно пользоваться бегом, остановками, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, прыжки и различные отвлекающие маневры, помогающие игроку свободно действовать на поле. Потеряв мяч,	15 мин.		39 час.

		игроки переходят к защите своей корзины, стараясь отобрать мяч у соперника и не дать ему свободно выполнить бросок в корзину. Для этого каждый игрок использует стойки, передвижения, перехваты, вырывание, выбивание, накрывание мяча и финты. <u>Практика:</u> Нападение: - стойки нападающего: стойка готовности (основная) и стойка игрока, владеющего мячом (примерные упражнения: принять положение стойки без мяча стоя на месте, ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста, бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста); -передвижение (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). -владение мячом (держание, ловля, передачи, ведение и броски мяча в кольцо). Защита: -защитная стойка (односторонняя, параллельная) (примерные упражнения: перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны (под счет), перемещение в защитной стойке вперед, назад (под счет), перемещение в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам, перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера, подвижные игры); -передвижения -приемы борьбы за овладение мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват мяча при передаче мяча при броске, отбивание мяча при броске в прыжке); -овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. <u>Теория: тактика игры в баскетбол</u> Тактика - это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития процесса игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного противника. Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды, с помощью наиболее рациональных средств и форм		19 час.	
			15 мин.		

		игры. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику. Тактика нападения. Тактика защиты. <u>Практика:</u> Нападение: -индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом) (примерные упражнения: построение тройками (два нападающих и один защитник). ---групповые действия (взаимодействие двух игроков - «передай мяч и выходи», «заслон», наведение и пересечение; взаимодействия трех игроков; -командные действия (стремительное нападение и позиционное нападение). Защита: -индивидуальные действия (тактические действия, направленные против игрока с мячом, против игрока без мяча, при численном перевесе нападающих, опека игрока с мячом, держание игрока без мяча, держание центрального игрока); -групповые действия (подстраховка, переключение, проскальзывание, атака двух защитников на игрока с мячом; -командные действия (личная, зонная (концентрированная) и смешанная системы защиты).		19 час. 30 мин.	
6.		<i>Сдача контрольных нормативов.</i> <i>Подведение итогов.</i>			2 часа
ИТОГО:			3 часа	72 часа	75 часов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ФУТБОЛ» (36 ЧАСОВ)

№ п/п	Название разделов	Название тем. Содержание.	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие.	1.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы -общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончании занятий.	30 мин.	-	30 мин.

2.	Теория и методика физической культуры и спорта	2.1. История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый учащийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. - Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания. - Исторический обзор возникновения вида спорта в мире, регионе. - Понятие «физическая культура», «спорт». Роль физической культуры в воспитании молодежи.	15 мин.	-	1 час
		2.2 Гигиенические знания, умения и навыки Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль в развитии личности. - Понятие о гигиене; - Личная гигиена; - Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.	15 мин.	-	
		2.3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни Режим дня содействует глубоким физиологическим процессам в организме и имеет огромное значение для повышения работоспособности спортсмена, а здоровый образ жизни и закаливание помогают всегда оставаться в хорошей физической форме. - Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена; - Режим дня во время соревнований; - Профилактика вредных привычек; - Закаливание организма.	15 мин.	-	

		2.4. Основы спортивного питания Правильное распределение физических нагрузок и восстановление затрачиваемых при этом сил являются главным залогом успеха в достижении высоких спортивных результатов. Энергозатраты не могут быть восполнены без потребления правильно подобранных продуктов. - Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; - Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.	15 мин.	-	
3.	Общая физическая подготовка	3.1. Освоение комплексов физических упражнений <u>Теория:</u> Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. <u>Практика:</u> <u>1.Общеразвивающие упражнения без предметов</u> -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для туловища; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для ног. -упражнения для рук, туловища и ног. <u>2. Общеразвивающие упражнения с предметами</u> -со скакалкой; -с гимнастической палкой; -упражнения с теннисным мячом; -упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг); -упражнения с отягощениями; -упражнения на гимнастических снарядах. -акробатические упражнения. 3.2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта <u>Теория:</u> Понятие силы, форма ее проявления и методы развития. Понятие – быстрота, форма ее проявления и методы развития. Понятие – выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.	15 мин.	8 час.	16 час. 30 мин.

		Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. <u>Практика:</u> Сила. - упражнения с внешним сопротивлением; - упражнения с сопротивлением внешней среды; - упражнения с преодолением веса собственного тела; - изометрические упражнения. Быстрота. - многократное повторение скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью; - спортивные и подвижные игры. Выносливость. - упражнения циклического характера (бег, ходьба). Гибкость. -повторные, пружинящие движения; - активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды; - пассивные упражнения, выполняемые при помощи партнера. Ловкость. - акробатические упражнения; - спортивные и подвижные игры.		8 час.	
4.	Специальная физическая подготовка	4.1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости <u>Теория:</u> Понятие «скоростно-силовых качеств», «общей, силовой и специальной выносливости». <u>Практика: развитие быстроты и скоростных качеств.</u> Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих. - рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками; - рывки, ускорения из разных начальных положений по зрительному сигналу; -быстрое перемещение, характерное для	30 мин.	5 час. 30 мин.	16 час.

		футбола с последующей имитацией приема; -прыжки на скакалке с максимальной скоростью; -имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения. <u>Практика: развитие скоростно-силовых качеств.</u> Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями: развивая максимальную скорость; развивая максимальную силу. - упражнения для развития силы мышцы ног (прыжки, приседания); -упражнения для развития удара ногой правой, левой (удары по воротам, передача мяча ногой правой, левой.); -упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса (поднимание рук через стороны вверх при сопротивлении партнера, отжимания с сопротивлением партнера, броски набивных мячей из разных положений); -упражнения для развития силы мышц туловища (вращательные движения туловищем в различных направлениях, наклоны туловища) <u>Практика:развитие общей, силовой специальной выносливости</u> Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха. -многократные прыжки различной высоты, серии прыжков; -жонглирование; -удары по воротом; -эстафеты.		5 час.	
				5 час.	

5.	Избранный вид спорта	5.1. Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта <u>Теория: основные понятия техники в футболе</u> Под техникой игры в футбол следует понимать наиболее целесообразную для каждого игрового действия форму движений. <u>Практика:</u> - ведения мяча; - прием мяча (ногой, грудью, коленом); - перемещения по полю, скоростной, скоростно-силовой; - ведения мча; - пас; - обводка; <u>Теория: основные понятия тактики в футболе</u> Тактика – это рациональное использование технических возможностей в конкретной игровой обстановке. В коллективной игре личная инициатива, выраженная в тактике индивидуальных действий, должна идти на пользу всей команде, т. Е. подчиняться общекомандной тактике. <u>Практика:</u> - индивидуальные тактические действия (выбор места, пас, удар по воротам, индивидуальная техника введения); - тактика защиты	15 мин.		39 час.
			15 мин.	19 час.	
				19 час. 30 мин.	
6.		Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.			2 часа
ИТОГО:			3 часа	72 часа	75 часов

3.2. Условия реализации программы:

- **Материально-техническое обеспечение:** кабинеты для проведения занятий, компьютер, мультимедийное оборудование, доска, спортивный зал, открытая игровая площадка, стадион, спортивный инвентарь.
- **Информационное обеспечение учебного процесса:** аудио-, видео-, фотоматериалы, интернет – ресурсы.
- **Кадровое обеспечение:**

Директор лагеря – осуществляет воспитательную работу, руководство, контроль, методическое обеспечение и отслеживает результаты деятельности педагогов и детей; координирует деятельность образовательного процесса по оздоровлению детей.

Воспитатель – организывает воспитательную работу по досуговой деятельности, координирует деятельность дополнительного образования.

Вожатые – тренеры-преподаватели МАУ ДО ДЮЦ «Гармония».

3.3. Критерии эффективности реализации программы.

Чтобы оценить эффективность данной программы с воспитанниками лагеря проводится постоянный мониторинг, промежуточные анкетирования, сдача контрольных нормативов в избранном виде спорта. Каждый день ребята заполняют экран настроения, что позволяет организовать индивидуальную работу с детьми. Разработан механизм обратной связи.

Мониторинг-карта – форма обратной связи, которая позволяет судить об эмоциональном состоянии детей ежедневно. Это итог дня. В конце дня отряды заполняют мониторинг, каждый учащийся смайликами определенного цвета (характера) выставляет оценку прошедшему дню в оздоровительном лагере. В конце дня педагоги анализируют качество и содержание своей работы по результатам обратной связи.

Для мониторинга личностного роста используется рейтинг личностного роста участников смены. Рейтинг личностного роста – это сравнительная оценка различных сторон деятельности личности и ее вклада в дела коллектива. Рейтинг определяется ежедневно на отрядном круге, где каждому участнику по итогам дня присваивается не более 2-3 «стикеров» - символов рейтинга.

Цветовая гамма: красный – «лидер-организатор», синий – «лидер-вдохновитель» зеленый – «активный участник» желтый – «исполнитель».

Участникам, набравшим 5-6 «стикеров», присваивается звание, соответствующее преобладающему цвету. По итогам смены они награждаются грамотами, подарками.

Дополнительно для анализа работает листок откровения. Он служит для того, чтобы получить от детей отзыв о проведенных мероприятиях, жизни в лагере. Листок откровений постоянно находится в открытом доступе на территории лагеря, обновляется, сделать там запись может каждый.

Формой аттестации в избранном виде спорта является сдача контрольных нормативов и комплексная Спартакиада.

Первый этап включает в себя сдачу следующих нормативов:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1с)	Бег на 30 м (не более 5,7с)
	Челночный бег 5*6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5*6 м (не более 11,5 с)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Заключительным в первом этапе является интеллектуальный конкурс, в котором командам за отведенное время необходимо найти зашифрованные спортивные термины.

Второй этап включает в себя комплексную эстафету.

Оценочные материалы:

В целях успешного усвоения предмета программа даёт возможность оценивать процесс усвоения разными **формами диагностики**:

- анкетирование детей и родителей в начале и по завершении смены;
- ежедневная рефлексия между воспитателем и учащимися отделения в форме «вопрос – ответ»;
- тестирование (проводится в начале и в конце смены в виде сдачи нормативов, после чего результаты сравниваются и анализируются);
- участие учащихся в соревнованиях;
- выступление в конкурсах, творческих мероприятиях;
- итоговая аттестация.

3.4. Методическое обеспечение программы:

В процессе реализации программы проводится **педагогическая диагностика**: входная (в начале лагерной смены) и итоговая (в конце лагерной смены, по итогам освоения полного курса программы).

Дидактические материалы:

- Бланки анкет;
- Инструкции по обработке анкет и тестов;
- Инструктаж по ТБ;
- Рисунки, картинки, карты, атласы.
- Конспекты занятий по избранному виду спорта, по декоративно-прикладному творчеству, разработки акций, конкурсов, тематических мероприятий, экскурсий. Индивидуальная работа с детьми.

Методическая работа, в условиях оздоровительного учреждения с круглосуточным пребыванием детей в период летних каникул (далее Лагерь) являясь одним из средств повышения качества работы воспитателя, призвана решать следующие задачи:

2) обеспечить доведение до педагогов: а) необходимой информации о постановлениях правительства в области образования; б) нормативных документов вышестоящих органов образования; в) информации о результатах научных исследований и передового опыта в области педагогики, психологии;

3) ознакомить педагогов (воспитателей) с передовыми методами работы с детьми в условиях детского оздоровительного лагеря;

4) оказать действенную практическую помощь педагогам (воспитателям) в совершенствовании их индивидуальной профессиональной подготовки и выработке необходимых, умений и навыков;

5) изучение передового педагогического опыта и внедрение его в практику педагогов (воспитателей).

Знание основных задач функций методической работы необходимо для ее правильного планирования и организации.

Не менее важно донести эти задачи до сознания каждого педагога (воспитателя), превратить их в личные цели профессионального самосовершенствования, постоянной работы над собой.

Содержание методической работы определяется целями, которые стоят перед детскими оздоровительными лагерями, и конкретными задачами, вытекающими из анализа деятельности педагогов (воспитателей), а также анализа прошедшей смены.

Методическая работа, проводимая администрацией лагеря, связана с разработкой и использованием вариативных форм и методов сопровождения педагогов (воспитателей) по вопросам:

- выбора и реализации содержания воспитательной работы;
- применение воспитательных технологий, направленных на формирование положительных качеств личности;
- организации работы с одаренными детьми, детьми с отклонениями в поведении, детьми с особыми возможностями здоровья и по другим вопросам.

3.5.Методические материалы

Анкета для детей (на входе)

Мы снова вместе! Для того чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:

- Твои первые впечатления от лагеря?
- Что ты ждешь от лагеря?

-
- Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в нашем лагере интересной и радостной для всех?
 - В каких делах ты хочешь участвовать?
 - Что тебе нравится делать?
 - Хочешь ли ты чему-нибудь научиться или научить других?
 - Кто твои друзья в лагере?

Пожалуйста, закончи предложения (фразы):

- Я пришел в лагерь, потому, что
 - Я не хочу, чтобы
 - Я хочу, чтобы
 - Я боюсь, что
-

Анкета для детей (в конце смены)

- Что тебе понравилось в лагере?

- Что тебе не понравилось? _____

- Какие из мероприятий лагеря понравились тебе больше всего? Почему?

- Что увлекательное и интересное тебе запомнилось в лагере?

- Что обязательно должно быть в лагере? _____

Чего ты ждешь от пребывания в нем?

- Что не нравится тебе в режиме работы лагеря? Что бы ты хотел изменить?

- Как ты считаешь, в лагере должен быть:

а) завтрак и

обед; б)

только обед.

- Какие мероприятия ты будешь рад увидеть в лагере в следующем году?

- Было ли скучно в лагере? _____

- Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло за время пребывания в лагере? О чем? _____

- Что бы ты хотел(а) пожелать себе? _____

- Что бы ты хотел(а) пожелать другим ребятам?

- Что бы ты хотел(а) пожелать педагогам? _____

- Самое важное событие в лагере? Было или оно? _____

- Можно ли сказать, что ты чему-то научился в лагере? _____

— Закончи предложения:

Я рад, что _____

Мне жаль, что _____

Я надеюсь, что _____

Анкета для родителей

1. Удовлетворены ли Вы отдыхом Вашего ребенка в лагере:

А) да

Б) нет

В) частично

1. Если вы выбрали ответы Б) или В), укажите основные проблемы:

А) режим дня, питание, соблюдение санитарных норм;

Б) занятость детей, организация мероприятий;

В) взаимоотношения, климат в коллективе;

Г) другое

3. Что вы считаете положительным в работе лагеря:

2. Какие предложения по организации работы лагеря вы можете внести

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ СПАРТАКИАДЫ.

№ п/п	НАЗВАНИЕ КОМАНДЫ	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ	БЕГ, 30 м.	ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ	ЭСТАФЕТА	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО МЕСТ	МЕСТО
		МЕСТО	МЕСТО	МЕСТО	МЕСТО		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

Список литературы

1. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ под общей редакцией В. В. Рыцарева/ - М.: Спорт, 2016. – с. 456.
2. Теория и методика баскетбола. Учебник для высших учебных заведений/ по общей редакцией Д. И. Нестеровского/ - М.: Академия, 2014. – с 352
3. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – с. 480.
4. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов : метод. пособ. для тренеров. М., 2003.- с. 102.
5. Губа В.П., Стула А.А., Кромке К.В. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография/ В.Губа, А.Стула, К.Кромке. – М.: Спорт, 2017.- 272с, ил.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика [Текст] /Монаков.- М.: Советский спорт, 2005.-288.:ил.-1000 экз.

дополнительная

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И.: Что делать с детьми в загородном лагере. Учебно-методическое пособие. Кострома: Педагогическое общество России, 2001.- с. 154
2. Григоренко Ю.Н., Кострцова У.Ю.: Кипарис-2. Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе/ М.: Педагогическое общество России, 2002 – с. 263.

электронные ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФКемГУ).
4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека. 5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека. 6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
5. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
6. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования
7. www.volley.ru – Сайт Всероссийской Федерации Волейбола
8. <http://russiabasket.ru> – Сайт Российской Федерации Баскетбола
9. <https://rfs.ru/> - Сайт Федерация футбола России.

РАСПОРЯДОК ДНЯ спортивно-оздоровительного лагеря «Спартак»

8.00 - подъем

8.00 - 8.10 – утренний туалет

8.10 - 8.30 – зарядка

8.30 - 9.00 – личное время

9.00 - 9.30 – завтрак

9.30-10.00 – уборка помещения

10.00-12.00 – тренировка

12.00 – 13.00 – личное время

13.00 – 13.30 – обед

13.30-16.00 – тихий час

16.00-16.30 - полдник

16.30 – 17.00 – личное время

17.00-19.00 – тренировка

19.00-19.30 – ужин

**19.30-21.00 – культурно-массовые
мероприятия**

21.00-21.30 – паузин

21.30 – 22.30 – дискотека

22.30 – 23.00 – подготовка ко сну

23.00 - отбой



План-сетка мероприятий спортивно-оздоровительного лагеря «Спартак»

День 1 «Давайте знакомиться!» 1. Организационное мероприятие 2. «Будем знакомы!»; 3. Организационное мероприятие (Беседа по технике безопасности и правилах жизни лагерной смены, инструктаж по ПДД, правилам противопожарной безопасности); 4. Операция «Уют»; 5. Итоги дня – «Время впечатлений». 	День 2 «На старт, внимание, марш!» 1. Торжественная линейка, открытие лагерной смены «Спартак»; 2. Игры на свежем воздухе; 3. Игры, конкурсы «Ярмарка идей»; 4. Игры в помещении (настольные игры и др.); 5. Итоги дня – «Время впечатлений». 
День 3 «Мы любим спорт» 1. Минутка здоровья «Движение – это жизнь»; 2. Подвижные игры на свежем воздухе; 3. Конкурс рисунков «Виды Спорта»; 4. Игра «Футбол Нептуна»; 5. Просмотр художественного фильма; 6. Итоги дня – «Время впечатлений». 	День 4 Весёлые старты» 1. Минутка здоровья «Живая вода»; 2. «Игры на свежем воздухе»; 3. Эстафета «Весёлые старты»; 4. Игра «Поле-чудес» (О спорте) 5. Минутка здоровья «Как снять усталость» 6. Итоги дня – «Время впечатлений». 
День 5 «Правила соблюдать – беду миновать!» 1. Минутка здоровья «Безопасная дорога»; 2. Конкурсная программа по ПДД «Путешествие Смешариков»; 3. Подвижные игры на свежем воздухе; 4. Итоги дня – «Время впечатлений». 	День 6 «Вредным привычкам скажем, НЕТ!» 1. Минутка здоровья «Вредные привычки»; 2. Познавательная игра «Привычки и здоровье»; 3. Конкурс рисунков на асфальте; 4. Подвижные игры на свежем воздухе; 5. Итоги дня – «Время впечатлений». 

День 7 «Быстрее, выше, сильнее!»  1. Минутка здоровья «Поговорим о здоровье»; 2. Спортивная игра «Быстрее, выше, сильнее!»; 3. Конкурс поделок из природного материала на тему «Спортивные игры»; 4. Игры на свежем воздухе; 5. Просмотр короткометражных мультфильмов на тему спорт; 6. Итоги дня – «Время впечатлений».	День 8 «Витаминка»  1. Минутка здоровья «Наши друзья – витамины»; 2. Спортивно – интеллектуальная игра «Праздник витаминов»; 3. Конкурс рисунков и поделок на тему «Наши друзья – витамины»; 4. Игры с мячом на свежем воздухе. 5. Итоги дня – «Время впечатлений».
День 9 «День смеха»  1. Минутка здоровья «Смех продляет жизнь»; 2. Игры на свежем воздухе; 3. Развлекательное мероприятие «Жить без улыбки – просто ошибка»; 4. Спортивное мероприятие «Комический футбол»; 5. Игры в помещении (настольные игры); 6) Конкурс «Смешной анекдот или смешная история»; 7. Итоги дня – «Время впечатлений».	День 10 «Мистер и мисс Спортландии»  1. Минутка здоровья «Правильное питание»; 2. Конкурсная программа «Мистер и мисс Спартак»; 3. Игры на свежем воздухе; 4. Конкурс поделок «Пластилиновые фантазии»; 5. Итоги дня – «Время впечатлений».
День 11 «В поисках здоровья»  1. Минутка здоровья. «Поговорим о режиме дня»; 2. Игровая программа – поиск клада;; 3. Подвижные игры на воздухе; 4. Итоги дня – «Время впечатлений».	День 12 «Танцуют все!!!»  1. Минутка здоровья «Осанка – основа красивой походки»; 2. Развлекательная программа «Давайте потанцуем»; 3. Игры в помещении (<i>настольные игры и др.</i>) 4. Тематическая дискотека; 5. Игры на свежем воздухе; 6. Итоги дня – «Время впечатлений».
День 13 «День рекордов»  1. Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра» 2. Спортивно – развлекательное мероприятие «День рекордов»; 3. Игры в помещении (настольные игры); 4. Игра «Краски»; 5. Подвижные игры на свежем воздухе. 6) Итоги дня – «Время впечатлений».	День 14 «Финиш»  1. Минутка здоровья «С бодрым утром!» 2. Подготовка к закрытию лагерной смены; 3. Финальное мероприятие «Радуга талантов»; 4. Игры на свежем воздухе; 5. Праздничная дискотека; 6. Итоги дня – «Время впечатлений».

День 15
«Прощай лагерь»

1. Минутка здоровья «Безопасное поведение во время каникул»;
2. Игры на свежем воздухе;
3. Подведение итогов (анкетирование детей и др.);
4. Торжественная линейка закрытия лагерной смены (*подведение итогов смены, награждение*);
5. Итоги дня – «Время впечатлений».

