Управление образования администрации
Устьянского муниципального округа Архангельской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Киземская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Киземская СОШ»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом 22
от «03» февраля 2025 г.
директор МБОУ «Киземская СОШ»
_____ /И.С. Рогачёва/

Программа смены ЛОЛ
с дневным пребыванием детей
в возрасте 6 л. 6 мес.-17 лет (включительно)
на базе МБОУ «Киземская СОШ»
отделение ОФП

Крук Сергей Владимирович
педагог физической культуры
МБОУ «Киземская СОШ»

Кизема, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 2
2. Нормативно-правовое обеспечение программы 2
3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы. 3-4
4. Отличительные особенности программы. 4-5
5. Ожидаемые результаты 5
6. Распорядок дня 5
7. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ 5-9
8. Ресурсное обеспечение программы 9
9. Рекомендации по проведению мероприятий 10
10. Приложение 1(Анкета) 11
11. Приложение 2 (Законы лагеря) 12
12. Приложение 3 (Упражнения для тренировок) 13-14
13. Заключение 15
14. Список литературы 16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная стратегия физкультурного образования, направлена на здоровье и развитие личности ребенка, на разработку комплекса мер, обеспечивающих усвоение знаний и приёмов, укрепляющих здоровье, осуществляющих у них формирование ответственного отношения к окружающей среде, человеку.

Летняя оздоровительная кампания – важная часть воспитательной деятельности по формированию личности ребенка.

Большая летняя перемена дана школьникам для укрепления их здоровья, физической закалки, приобретение ловкости и бодрости. Это время нравственной закалки детей и подростков, их духовного обогащения, ярких впечатлений, самодеятельного творчества, активного познания нового.

Летний период – активная пора социализации школьников. Значительное расширение поля взаимодействия дает новые дополнительные возможности для личностного роста каждого ребенка и его самосовершенствования.

Данная программа **по своей направленности** является **профильной спортивно-оздоровительной**, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.

По **продолжительности** программа является краткосрочной. Продолжительность лагерной смены– 18 дней. Программа реализуется в период летних каникул в июне.

Общее число участников за смену – 15- 20 человек.

Основной состав лагеря – это учащиеся образовательного учреждения в возрасте 7–17 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-инвалидам, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в одном отряде.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. N 295-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242);
- Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Архангельской области» от 29 июля 2020 г. № 1073;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Устав и локальные акты муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Киземская СОШ» № 407 от 01 сентября 2023 года.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

На основании результатов мониторинга образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения образования «Киземская СОШ» определяется запросом со стороны детей и их родителей к физкультурно-спортивной направленности.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Уникальность среды спортивно-оздоровительного лагеря дает возможность разностороннего реабилитационного воздействия и для детей с ограниченными возможностями. Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Родители многих детей ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Задача педагогического коллектива школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время летних каникул, поддержать малообеспеченные семьи.

Цель - формирование у воспитанника устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, технических и психологических качеств через занятия физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной работы.

Задачи:

- Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
- Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
- Развитие познавательной активности, творческого потенциала каждого ребенка.
- Приобщение ребят к разнообразному опыту социальной жизни через участие в игре.
- Формирование качеств, составляющих культуру поведения, санитарно-гигиеническую культуру
- Повышение спортивного мастерства.

Отличительные особенности программы.

Важнейшим направлением в работе активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение современных **здоровьесберегающих технологий** в педагогической деятельности отражается в двух линиях оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре и спорту;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

"В воспитании нет каникул" – эта педагогическая формула становиться правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка. Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников и применением новых **игровых технологий**.

Технология дифференцированного обучения - индивидуального подхода к воспитанникам с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Работа отряда ориентирована на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий.

Используются такие средства, как: утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол, бадминтон); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; посещение бассейна; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники: «Жизнь в движении», турниры по футболу, волейболу, пионерболу, стритболу.

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 работе отряда значительное время отводится пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью тесно сотрудничаем с врачом. Проводятся беседы «Оказание первой доврачебной помощи», «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!». Ежедневно ведется «Журнал здоровья»

Большое внимание уделяем гражданско - патриотическому воспитанию. Мероприятия этого направления воспитывают в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру (участие в митинге памяти «Никто не забыт, ничто не забыто», игровой марафон «Я люблю тебя, Россия» посвящённый Дню независимости России).

Культурно - массовые и познавательно - игровые мероприятия помогают развивать навыки культуры общения; развивать лидерские качества, творческие способности, артистизм; приобретению навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретению знаний об организаторской деятельности; максимальному раскрытию детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах.

Программа основана на следующих педагогических принципах:

- природ сообразности (педагогический процесс построен согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся)
- принцип обучения и воспитания в коллективе (принцип предполагает оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации педагогического процесса)
- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса (направлен на закрепление ранее усвоенных знаний, умений, навыков, личностных качеств, их последовательное развитие и совершенствование)
- принцип доступности и посильности обучения и воспитания (учет реальных возможностей, предупреждение интеллектуальных, физических и нервно-эмоциональных перегрузок, отрицательно сказывающихся на физическом и психическом здоровье).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Главным результатом деятельности является развитие ребенка.

Результатами успешной деятельности должны быть показатели развития детей:

общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья;

укрепление физических и психических сил ребенка;

приобретение новых знаний и умений;

максимальное участие учащихся во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях;

получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности;

развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности;

укрепление дружбы и сплоченности в коллективе;

повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

РАСПОРЯДОК ДНЯ:

09.30- 09.45 – отрядный сбор
09.45- 10.00 - зарядка
10.00 – 10.30 – завтрак
10.30 –13.00 – инструктаж, культурно - массовые, физкультурно-спортивные мероприятия, учебно-тренировочные занятия
13.00-13.30 – обед
13.30-14.00 – свободное время (настольные игры), спортивные мероприятия
14.00-14.30 - уход детей домой

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

В этом разделе указана степень интенсивности отдельных тренировок. Наиболее целесообразной является оценка интенсивности по пульсовой стоимости тренировочных упражнений, исходя из следующей схемы.

Пульс до 20 ударов за 10 с – «низкая интенсивность»
Пульс 21 – 24 удара за 10 с – «средняя интенсивность»
Пульс 25 – 30 удара за 10 с – «высокая интенсивность»
Пульс свыше 30 ударов за 10 с – «мах. интенсивность»

День	***Мероприятие***	***Дата, время***	***Ответственный***
1	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Вводный инструктаж ТБ, ПП. Знакомство с планом работы на день. - Посещение медкабинета. Круговая тренировка- развитие силовых и скоростных способностей - Обед - Учебно-тренировочное занятие по волейболу. Подвижные игры - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30-10.40 10.40-13.00 13.00 – 13.30 13.30-14.20 14.20 – 14.30	
2	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. - Развитие физических качеств – занятия ОФП. Учебно-тренировочное занятие. - Обед - Учебно-тренировочное занятие по волейболу. Подвижные игры - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30-10.40 10.40-13.00 13.00 – 13.30 13.30-14.20 14.20 – 14.30	
3	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. - Развитие физических качеств – занятия ОФП. Учебно-тренировочное занятие. - Обед Учебно - тренировочное занятие по баскетболу - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30-10.40 10.40-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
4	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. - Круговая тренировка - развитие скоростно-силовых способностей. - Обед - Подвижные и настольные игры по выбору ребят. Оформление отрядного уголка - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30-10.40 10.40-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
5	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30	

	- Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. - Учебно - тренировочное занятие по баскетболу. Правила игры. Тактика игры. - Обед - Просмотр фильмов про спорт - Полдник, уход домой	10.30-10.40 10.40-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
6	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. - Учебно – тренировочное занятие по футболу. Групповые тактические действия. - Обед - Подвижные и настольные игры по интересам. - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30 - .40 10.40-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
7	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. - Тренировочное занятие по футболу. Круговая тренировка- развитие силовых способностей. - Обед - Свободный выбор культурного досуга - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30-10.40 10.40-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
8	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день - Круговая тренировка – развитие скоростно- силовых способностей. - Обед - Учебная игра в волейбол - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30-10.40 10.40-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
9	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. Беседа о поведении при ЧС, террористических актах. - Круговая тренировка - развитие выносливости и прыгучести. - Обед - «Я и ГТО»- знакомство с нормативами и пробная сдача тестов по выбору - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30 - 11.00 11.00 - 13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
10	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30 - 10.40	

	стадионе. Знакомство с планом работы на день - Игровой марафон «Я люблю тебя, Россия» посвящённый Дню независимости России. - Обед Свободный выбор культурного досуга - Полдник, уход домой	 10.40 - 13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
11	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день Викторина «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» - Круговая тренировка - развитие координационных и силовых способностей. -Обед - Учебно – тренировочное занятие по настольному теннису Познавательно – игровое мероприятие. - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30 - 11.00 11.00-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
12	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день - Круговая тренировка - развитие координационных и силовых способностей. - Обед - Учебно – тренировочное занятие по настольному теннису Познавательно – игровое мероприятие - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30-10.40 10.40-13.00 13.00 -13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
13	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. Беседа «Олимпийские игры» - Круговая тренировка - развитие координационных и силовых способностей. - Обед - Подвижные игры по выбору ребят - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30-11.00 11.00-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
14	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. - Круговая тренировка- развитие координационных и силовых способностей - Обед Соревнования по настольному теннису и дартс - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30-10.40 10.40-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
15	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00	

	- Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. День памяти и скорби. Возложение цветов к обелиску воинам погибшим в ВОВ - Круговая тренировка- развитие координационных и силовых способностей - Обед - Полдник, уход домой	10.00 – 10.30 10.30 - 11.00 11.00-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
16	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. Практическое задание «Первая помощь при тепловом и солнечном ударе» - Круговая тренировка- развитие выносливости - Обед - Свободный выбор культурного досуга - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30 - 11.00 11.00 - 13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
17	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак - Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. - Круговая тренировка- развитие координационных и силовых способностей - Обед - Конкурсы с элементами баскетбола. Весёлые старты. - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30 - 10.40 10.40-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	
18	- Отрядный сбор, линейка - Утренняя зарядка - Завтрак Инструктаж по ПП во время занятий на спортивном стадионе. Знакомство с планом работы на день. Анкетирование «Наш лагерь» (Облака идей) - Круговая тренировка- развитие выносливости - Обед - Спортивные игры по выбору - Торжественное закрытие. Награждение лучших участников - Полдник, уход домой	09.30 - 09.45 09.45 – 10.00 10.00 – 10.30 10.30 - 11.00 11.00-13.00 13.00 – 13.30 13.30 - 14.20 14.20 – 14.30	

Ресурсное обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы материальные ресурсы:
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, бадминтон, велосипеды);
- учебно-методическая литература, пособия, дидактический материал;
- средства личной гигиены и медикаменты для аптечки;
- мебель и оборудование помещений (шкафчики, кровати, столы, стулья, доска объявлений, проектор, компьютер);
- оформленные помещения лагеря (игровая комната, кухня-столовая, медпункт, санузлы, гардероб);

- инструкции по охране труда и технике безопасности.

Рекомендации по проведению мероприятий

- Все мероприятия должны соответствовать возрасту детей и уровню их готовности.
- Необходимо предусмотреть медицинскую поддержку и страховку.
- Важно обеспечить безопасность детей во время поездок и экскурсионных мероприятий.
- Желательно привлекать семьи и сообщества к участию в жизни лагеря.

Рекомендуется включать в программу разнообразные виды активности: физическую активность, творческую самореализацию, социальные инициативы.

Приложение 1
Анкета.

Дорогой друг!
Ты провел целую смену в нашем лагере. Мы старались, чтобы твой отдых был интересным и полезным. Ответь, пожалуйста, на вопросы этой анкеты!

1. Меня зовут (ФИ) _____Отряд _____
2. Больше всего за смену мне понравилось_____
3. Мне не понравилось в лагере_____
4. Возникали ли у тебя проблемы? Если да, то какие? _____
_____
5. С каким желанием ты придешь вновь в наш лагерь...
   - С сильным желанием
   - Просто с желанием
   - Без особого желания
   - Больше не приеду вообще
6. Хотел бы ты попасть еще раз в тот же самый отряд? _____
_____
7. Нравится ли тебе ка кормили в лагере и какое блюдо понравилось больше всего?
Да
Нет
8.Что бы вы хотели изменить в рационе питания в лагере? _____
_____
9. Оцени по 10-бальной шкале работу отряда? _____
_____

Спасибо, что ответил на все вопросы анкеты!

Дорогой друг!
Ты провел целую смену в нашем лагере. Мы старались, чтобы твой отдых был интересным и полезным. Ответь, пожалуйста, на вопросы этой анкеты!

1. Меня зовут (ФИ) _____Отряд _____
2. Больше всего за смену мне понравилось_____
3. Мне не понравилось в лагере_____
4. Возникали ли у тебя проблемы? Если да, то какие? _____
_____
5. С каким желанием ты придешь вновь в наш лагерь...
   - С сильным желанием
   - Просто с желанием
   - Без особого желания
   - Больше не приеду вообще
6. Хотел бы ты попасть еще раз в тот же самый отряд? _____
_____
7. Нравится ли тебе ка кормили в лагере и какое блюдо понравилось больше всего?
Да
Нет
8.Что бы вы хотели изменить в рационе питания в лагере? _____
_____
9. Оцени по 10-бальной шкале работу отряда? _____
_____

Спасибо, что ответил на все вопросы анкеты!

Законы лагеря

1. *Закон «Наше имя – отряд!»*

Отряд живет и работает по программе лагеря и режиму дня.

2. *Закон « Здоровый образ жизни!»*

Береги свое здоровье.

3. *Закон «Территория»*

Запрещается выходить за территорию лагеря без сопровождения педагогов.

4. *Закон чистоты и красоты*

Соблюдай личную гигиену, содержи личные вещи и полученное имущество лагеря в чистоте и порядке.

Относись бережно к имуществу лагеря.

5. *Закон Уважения*

Если хочешь, чтобы уважали тебя, относись с уважением к другим.

Будь вежливым в общении с товарищами и взрослыми.

Не употребляй нецензурных выражений.

Твои действия не должны представлять угрозу окружающим.

Приложение 3
Упражнения для тренировок

Круговая тренировка для воспитанников.

Примерный комплекс упражнений круговой тренировки для воспитанников 7-17 лет.
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Девочки – руки на гимнастической скамейке; мальчики – ноги на гимнастической скамейке.
2. Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперёд из стороны в сторону на двух ногах. Девочки - с промежуточным прыжком.
3. Приседания на одной ноге с опорой.
4. Поднимание туловища из положения сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки за головой.
5. Поднимание согнутых ног из виса на гимнастической стенке.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа сзади на гимнастической скамейке.
7. Прыжки через скакалку.

Примерные комплексы круговой тренировки

Время, планируемое на уроке для проведения «круговой тренировки», определяется из расчета всего общего времени, выделенного планом урока для проведения офп и сфп, исходя из задач урока и колеблется от 10 до 15 мин. «круговая тренировка» в зависимости от количества станций укладывается в этот лимит времени при большой моторной плотности, что особенно важно на уроках физкультуры

1.Сила

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15–20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20–25 раз – силовая выносливость (по рекомендациям М. Шолихина). Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы:

1. из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.
3. из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. лазанье по канату (в три приема).
5. прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.
7. лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. прыжки через скакалку с вращением вперед.

2.Быстрота - примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты:
1. и.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. и.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. и.п.: высокий старт. выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. и.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
5. и.п.: упор присев. выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. и.п.: высокий старт. выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

3.<u>Ловкость</u> - ловкость можно воспитать по-разному:

а) ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д.
б) ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. например: полоса препятствий, различные лазанья, перелезания.
в) ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. например: перетягивание и упражнения типа единоборства.
г) ловкость, проявляемая в упражниях с манипуляцией предметов. например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.
д) ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. например: обводка предметов, перехват передачи и т. д.

воспитывать равновесие также можно на занятиях «круговой тренировки». упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д. ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом уроке.

<u>Примерные станции «круговой тренировки» для развития ловкости:</u>

1. метание малого мяча в цель.
2. ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. и. п: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.
5. ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
6. игра «бой петухов». партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

<u>4.Гибкость -</u> примерные упражнения на станциях «круговой тренировки» по развитию гибкости:

1. и.п.: лежа на спине. выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.
2. и.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. голову и спину держать прямо.
3. и.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.
4. лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. и.п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. выполнение: вращение обруча на бедрах.
6. и.п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

<u>5.Выносливость -</u> примерные упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости:

1. и.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. и.п.: упор лежа. выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. и.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног.
4. лазанье по канату с помощью рук и ног.
5. и.п.: вис на перекладине. выполнение: удержание прямых ног под углом 90°.
6. вис на перекладине, согнув руки.

Заключение.

Круговая тренировка на уроках физической культуры хорошо увязывается с программным материалом по лёгкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Метод круговой тренировки позволяет держать высокий темп двигательной активности для 100% обучающихся класса, поскольку динамика урока по требованиям СанПиН должна быть не менее 70% .

Данная методика позволяет учителю ориентироваться на индивидуальное освоение программного материала учащимися, а учащимся – следить за динамикой собственного развития и формирования умений и навыков игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Афанасьев С.П. Коморин С.В. - Что делать с детьми в загородном лагере, - М.: 2009 г.
2. Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование - М., 2001 г.
3. «Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006 г.
4. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов на Дону : Феникс, 2002 г.
5. Максиняева М.Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками - М, 2002 г.
6. Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007 г.
7. Соколова Н. В. Лето, каникулы – путь к успеху: сборник программ и игр для детей и подростков в условиях детского оздоровительного лагеря, - О.: «Детство», 2009 г.
8. Титов С.В. Здравствуй, лето! - Волгоград, Учитель, 2007 г.
9. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. - М., 2001 г.
10. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006 г.
11. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. - Ярославль, 2007 г.
12. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 2009 г.