Департамент по социальным вопросам администрации города Ишима

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

специализированная детско-юношеская спортивная школа

олимпийского резерва города Ишима

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

СДЮСШОР г. Ишима

\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Визе

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания педагогического

совета МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима

от 15 марта 2018 г. № 2

Комплексная краткосрочная программа

летнего спортивно-оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием детей на базе

МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима

«Страна Спортландия»

Срок реализации программы: 1 смена 2018 года (01-22.06.2018 года)

Возраст участников: 8 -14 лет

Автор программы: Прокопьева О.В.,

заместитель директора по УМР

МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима

г. Ишим,

2018 год

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | |
| 1. Паспорт программы | 3 |
| 2. Пояснительная записка | 6 |
| 3. Содержание программы | 17 |
| 4. Механизмы реализации программы | 26 |
| 5. Условия реализации программы | 34 |
| 6. Ожидаемые результаты и критерии их оценки | 40 |
| 7. Мониторинг реализации программы | 42 |
| 8. Список литературы и другие источники | 45 |
| Приложение № 1 – Диагностический инструментарий к разделу «Мониторинг реализации программы» | 48 |
| Приложение № 2 – Методический материал тренировочных и кружковых занятий | 55 |
| Приложение № 3 – Инструкции по технике безопасности | 78 |
| Приложения № 4 – Программа проведения спортивного праздника «Путешествие в Страну Спортландию» | 87 |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Полное название программы | Комплексная краткосрочная программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима «Страна Спортландия». |
| 2. | Цель программы | Создание для обучающихся условий организованного летнего отдыха, качественного оздоровления, интеллектуально - творческого роста, расширение знаний об окружающей живой природе и природе родного края, формирование бережного отношения к ней и позитивного личностного становления. Повышение спортивного мастерства обучающихся МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима. |
| 3. | Адресат проектной деятельности (для кого, количество участников, география участников) | Обучающиеся МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима групп начальной подготовки, отделения дзюдо  Возраст: 8 – 14 лет (включительно).  Количество - 30 человек: 1 отряд из 2 подгрупп по 15 человек (8-9 лет, 10-14 лет). |
| 4. | Сроки реализации программы | Программа рассчитана на одну смену лагеря продолжительностью 15 дней с 01.06.2018-22.06.2018 года.  Смена имеет свое календарно-тематическое планирование, исключающее повторение мероприятий, что обеспечивает повышение интереса у детей. |
| 5. | Направление деятельности | Спортивно-оздоровительное |
| направленность программы | Программа комплексная и включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря:  1. Продолжение тренировочного процесса;  2. Создание благоприятных условий: для укрепления здоровья детей и осмысленного отношения каждого к своему здоровью, повышение общей и специальной физической подготовки;  3. Организацию активного досуга. |
| 6. | Краткое содержание программы | Все ребята попадают в «Страну Спортландию». Всю смену они путешествуют по стране, проходят по «интеллектуальным лабиринтам». У каждой команды есть свои символы и атрибуты: флаг, песня, эмблема. девиз, законы, права, заповеди.  Игра направлена на реализацию интереса ребенка к приключениям, на его активную деятельность и имеет цель научить ребенка принимать решения в нестандартной ситуации, анализировать развитие ситуации, находить выход из создавшейся проблемы.  Ребята в игровой форме знакомятся с историей Олимпийского движения, становятся активными участниками спортивных и интеллектуальных состязаний, выпускают красочные познавательные газеты о спорте, здоровье и экологическом воспитании. |
| 7. | Ожидаемый результат | 1.Общее оздоровление участников смены, укрепление их здоровья.  2.Укрепление физических сил детей, развитие творческих и организаторских способностей, развитие детской самостоятельности и самодеятельности, расширение знаний об окружающем мире и привитие экологических навыков поведения в природе.  3.Приобретение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективно-творческой деятельности.  4.Сохранение и улучшение благоприятного психологического микроклимата в едином образовательном пространстве учреждения.  5. Личностный рост участников смены. |
| 8. | Название организации | Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва города Ишима |
| 9. | Автор программы | Прокопьева Ольга Владимировна, заместитель директора по учебно-методической работе |
| 10. | Почтовый адрес организации | 627754, Тюменская область, г. Ишим,  ул. М. Горького, 122 |
| Спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей «Страна Спортландия» расположен на территории города Ишима в здании муниципального автономного учреждения дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва города Ишима, в экологически чистом районе города, вдали от центральных автодорог – это двухэтажное здание общей площадью 905,2 кв.м., где расположены лыжная база, база велосипедного спорта, 2 тренажерных зала, методический кабинет, 3 спальные комнаты на 18 мест, зал ОФП, во дворе находится небольшой спортивный стадион и спортивный городок. |
| 11. | ФИО руководителя организации | Директор: Визе Владимир Артурович |
| 12. | Телефон, факс с указанием кода населённого пункта, электронный адрес организации, авторов | т. 8(34551)5-23-32,  т./ф. 8(34551)5-26-30  sdusshorishim@yandex.ru |
| 13. | Имеющийся опыт реализации проекта | В период летнего сезона 2017 года на базе учреждения реализовывалась комплексная краткосрочная программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Страна Олимпия» - «Город Радужный». В лагере создавались оптимальные условия для безопасного времяпровождения, комфортного общения и личностного роста детей. Атмосфера лагеря, его обстановка, структура и взаимоотношение в коллективе способствовали гармонизации интересов и потребностей детей, в соответствии с их внутренним миром и образом жизни. Проанализировав работу лагеря, пришли к выводу, что цель программы достигнута, поставленные задачи выполнены и возможна дальнейшая разработка и реализация подобной программы летнего отдыха в 2018 году. |
| 14. | Дата создания программы предыдущего опыта работы | 2017 год |
| 15. | Финансовое обеспечение проекта | Финансовое обеспечение программы осуществляется за счёт средств областного бюджета, родительской платы.  Финансовый контроль за использованием бюджетных средств осуществляет Департамент по социальным вопросам администрации города Ишима.  Реализация программы решает материальные проблемы родителей, связанные с организацией отдыха в летний период. |
| 16. | Особая информация и примечание | МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима осуществляет свою деятельность в соответствии с Конституцией РФ, федеральными законами, указами и распоряжениями Президента РФ, постановлениями, распоряжениями и иными правовыми актами правительства Тюменской области, администрации города Ишима. |

**2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Где нет простора для проявления способностей,*

*там нет способностей.*

*Людвиг Фейербах*

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореализации. Лагерь с дневным пребыванием призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, спортивного развития, художественного, технического, социального творчества.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.   Спорту, как и настоящей полнокровной жизни, чужды пассивность, безволие, успокоенность. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.  
   Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека.   Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.  Таким образом, сама жизнь подтверждает необходимость и актуальность представляемой программы.

Ежегодно для обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва города Ишима (далее - МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима) организуется спортивно-оздоровительный лагерь дневного пребывания детей, в котором тренируются и оздоравливаются 30 девчонок и мальчишек 8-14 лет.

Спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей расположен на территории города Ишима на базе МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима, в экологически чистом районе города, вдали от центральных автодорог – это двухэтажное здание общей площадью 905,2 кв.м., где расположены лыжная база, база велосипедного спорта, 2 тренажерных зала, методический кабинет, зал ОФП, оборудованы 3 спальные комнаты на 18 мест, во дворе находится небольшой спортивный стадион и спортивный городок.

В период летнего сезона 2017 года в МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима реализовывалась комплексная краткосрочная программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Страна Олимпия» - «Город Радужный». Как показывает **анализ** работы смены 2017 года, летний лагерь очень важен для ребят. Именно в нём они получают навыки творческого общения в коллективе, здесь им помо­гают раскрыть свои возможности, поверить в свои силы. Тренеры могут совершен­ствовать своё мастерство как воспитатели, реализовывать свои самые смелые воспитательные замыслы. Лагерь призывает к творчеству всех!

В основу воспитательной деятельно­сти легли: признание самоценности личности ребенка, уважение его интере­сов, развитие толерантности, формирование творческой активности, патриоти­ческое воспитание, воспитание гуманизма. В лагере были созданы педагогические условия для обеспечения полезной, содержательной занятости детей, способствующей формированию положительных качеств их личности на основе использования многообразия форм активной деятельности и общения. Программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря была разработана для обеспечения детей активным оздоровительным отдыхом во время летних каникул. В период летних каникул лагерь принимал детей и подростков в возрасте от 8 до 14 лет,    оздоравливались 30 человек, двадцать пять процентов из этих детей – это дети из малообеспеченных и многодетных семей. Работа в лагере строилась на основе развития ребенка как личности, его уверенности в своих возможностях, раскрытия и поощрения индивидуальности и ответственности перед собой и сверстниками. Учитывались возрастные особенности детей.

Основными направлениями деятельности летнего лагеря выступили: организация свободного времени детей и подростков, оздоровление детей, развитие творческих способностей, профилактика правонарушений детей и подростков, воспитание коммуникативной компетентности, толерантности. Программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря «Страна Олимпия - Город Радужный» реализовала многие потребности детей и их родителей:

- потребность детей находиться в новом обществе. В течение учебного года ребенок находится во взаимодействии со школой (учителями, школьными друзьями). Этот круг общения вынужденный, и не зависит от его личного желания. Именно в каникулы ребенок может общаться с кем хочет, этот выбор он делает самостоятельно.

-потребность родителей обеспечить безопасный и продуктивный отдых своих детей. Это объясняется многими причинами: занятость родителей, отсутствие материальной возможности купить ребенку путевку в загородный оздоровительный лагерь и т.д.

-потребность детей к раскрытию, самоопределению и самореализации личности, индивидуальному и творческому развитию. Дети получили возможность расширить свой кругозор, приобрели новые знания и умения.

- потребность детей в оздоровлении: соблюдение режима дня и личной гигиены, игры на открытом воздухе, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

- потребность детей в социализации и адаптации. Детьми был приобретён опыт общения и взаимоотношения во временном коллективе и обществе в целом на основе общепринятых, культурных норм социального поведения.

В работе с детьми были использованы игры на знакомство и сплочение коллектива. Выявление лидерских качеств и уровня коммуникативности. Проведены творческие и спортивные конкурсы. Проведён мониторинг удовлетворённости детей и родителей работой летнего лагеря.

По результатам мониторинга удовлетворенности детей организацией лагеря мы выяснили, что дети хотят увеличить смену дней на шесть, экскурсий сделать ещё больше, посещать чаще кино, ещё больше игр и развлечений, смешных мероприятий, сок персиковый заменить на яблочный сок, больше ходить в бассейн, сделать бассейн в самом лагере.

Таким образом, к положительным факторам, оказавшим благоприятное воздействие на развитие личности ребенка, мы можем отнести: приобретение нового социального опыта; большой эмоциональный подъем, связанный с интересным общением, новыми друзьями; расширение кругозора, оздоровление организма в целом, развитие творческого потенциала, проверка своих возможностей, лидерских и организаторских способностей.

Проанализировав работу лагеря 2017 года, пришли к выводу, что поставленная цель программы достигнута, задачи выполнены, возможна дальнейшая разработка и реализация подобной программы летнего отдыха в 2018 году.

Программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Страна Спортландия» на базе МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

* Конвенция о правах ребенка (20.11.1989 г);
* Конституция РФ (25.12.1993 г);
* Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (24.07.98 года № 124-ФЗ);
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (04.12.07 г. № 329-ФЗ);
* Федеральный закон «Об образовании в РФ» (29.12.12 г. № 273-ФЗ)
* Приказ Министерства образования РФ от 13.07.2001г № 2688 «Об утверждении порядка проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда»

- Приказ Министерства образования и науки РФ № 656 «Об утверждении примерных положений об организациях отдыха и их оздоровления» от 13.07.2017 г. (зарегистрировано в Минюсте России 01.08.2017 г. № 47607).

* Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 363-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период оздоровления и организации отдыха» от 16.04.2012 г.
* Санитарно-эпидимологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенических требований к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»;
* Постановление Правительства Тюменской области от 7 июня 2010 г. N 160-п "Об утверждении Положения об организации в Тюменской области детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием" (с изменениями от 13 августа 2010 г.);
* Распоряжение Правительства Тюменской области от 21.02.2018 г. № 145-рп «Об организации детской оздоровительной кампании в Тюменской области в 2018 году»;
* Постановление Администрации города Ишима от \_\_\_\_\_2018 года № \_\_\_\_ «Об организации отдыха, оздоровления населения и занятости несовершеннолетних в 2018 году »;
* Приказ департамента по социальным вопросам администрации города Ишима от \_\_\_\_\_\_\_\_2018 года № \_\_\_\_\_ од «Об организации отдыха и оздоровления и занятости несовершеннолетних в 2018 году»
* Методические рекомендации "Оценка эффективности оздоровления детей и подростков в летних оздоровительных учреждениях. (утв. Роспотребнадзором 22.05.2009 г. № 01/6989-9-34)
* Устав учреждения.

При составлении программы учитывались:

- замечания экспертов, допускающих программу к реализации;

- методические рекомендации, разработанные ГАУ ТО "ОСШОР;

- методические рекомендаций департамента по спорту Тюменской области;

* спрос родителей и детей на организованный отдых, оздоровление и занятость в городе в летний период времени;
* модернизация старых форм работы и внедрением инновационных;
* использование богатого творческого потенциала подростков и тренеров – преподавателей в реализации целей и задач программы;
* анализ опыта работы по организации детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе учреждения.

**Цель программы:**

Создание для обучающихся условий организованного летнего отдыха, качественного оздоровления, интеллектуально - творческого роста, расширение знаний об окружающей живой природе и природе родного края, формирование бережного отношения к ней и позитивного личностного становления.

**Задачи:**

1. Проводить поиск активных и эффективных форм работы летнего лагеря, стимулирующих познавательную и творческую активность детей.
2. Укреплять физическое, психическое, эмоциональное здоровье детей:

2.1.формировать навыки эффективного межличностного общения;

2.2.формировать навыки основ здорового образа жизни, толерантности;

2.3.проводить работу по профилактике вредных привычек, жестокого обращения с детьми, детского дорожно-транспортного травматизма.

1. Проводить мероприятия, направленные на патриотическое, эстетическое, культурное и нравственное воспитание подрастающего поколения.
2. Включать детей в различные виды деятельности с учетом их интересов, возможностей и возрастных особенностей;
3. Разрабатывать содержание игровых моделей смен в соответствии с их тематическим содержанием, знаменательными датами, определёнными государством.
4. Расширять экологические знания, полученных при изучении школьных предметов; формировать у детей представлений о социальной значимости разумного отношения человека к природе, ее изучению, рациональному использования и сохранению по принципам природной гармонии.
5. Развивать творческие и коммуникативные способностей обучающихся.

**Актуальность** программы заключается в получении новых и закреплении уже имеющихся знаний. Максимально широкий спектр творческих, познавательных, оздоровительных мероприятий будет способствовать развитию у детей  различных умений, которые они смогут применить в повседневной жизни.

**Основное направление деятельности программы** – *С****портивно-оздоровительное:***

Задачи:

1. Вовлечение детей в различные формы физкультурно – оздоровительной деятельности.

2. Выработка и укрепление гигиенических навыков.

3. Расширение знаний о здоровом образе жизни.

Основные формы организации:

- утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);

- тренировочные занятия;

- подвижные игры на свежем воздухе;

- проведение спартакиады лагеря;

- день товарищеских спортивных игр;

- солнечные, воздушные ванны (ежедневно).

Одной из главных задач смены является проведение тренировочных занятий, которые проводятся тренерами – преподавателями, согласно дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ по виду спорта дзюдо.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 15 минут на открытом воздухе, или в проветриваемых помещениях. Гимнастика создаст положительный эмоциональный заряд и физический тонус на весь день.

Подвижные игры включают все основные физкультурно – спортивные элементы. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально – окрашенного настроения у детей, развитию у них физических способностей.

Поведение спартакиады по видам спорта покажет возможности детей в непрофильных видах спорта, даст разностороннюю подготовку.

Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года.

В летнем спортивно- оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей на базе МАУ ДО СДЮСШОР города Ишима, главное – не система дел, не мероприятия, а ребенок в деле, его поступки, его отношение к делу, к друзьям по отряду, к взрослым людям.

Для организации спортивно-оздоровительного лагеря и реализации программы большое внимание уделяется развитию материально – технической базы: приобретение спортивного инвентаря, настольных и развлекательных игр.

Питание и медицинское обслуживание в лагере организуется на базе МАОУ СОШ № 31 г Ишима, расположенной в 100 метрах от МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима, на договорной основе.

Для организации питания созданы все необходимые условия: имеются специально оборудованные помещения для хранения продуктов и приготовления пищи, все пищеблоки укомплектованы необходимым технологическим, холодильным оборудованием, посудой и инвентарем. Штат столовой состоит из квалифицированных поваров. Организовано бесперебойное снабжение столовой качественными продуктами.

Питание в лагере организовано по единому примерному рациону, разработанному в соответствии с действующими санитарными нормами и требованиями. Питание трехразовое: завтрак, обед и полдник. Ежедневно в меню входят мясо или рыба, молочные продукты, овощные салаты или рагу, свежая выпечка и фрукты.

Для медицинского обслуживания также созданы все необходимые условия для оказания услуг - это лицензированный медицинский кабинет с комнатой изолятором.

Участники программы: в летнем-спортивно-оздоровительном лагере участвуют 30 обучающихся МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима отделения дзюдо, в возрасте от 8 до 14 лет. Состав участников постоянный. Комплектуется 1 отряд, состоящий из 2-х подгрупп по 15 человек в каждом: дети 8-9 лет и 10-14 лет. Зачисление детей в лагерь осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка с обязательным заключением договора на оказание услуг по организации отдыха в каникулярное время в спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей.

Первоочередным правом пользуются обучающиеся из категории малообеспеченных, многодетных семей, семей, попавших в "трудную жизненную ситуацию", для них путевки предоставляются бесплатно.

Программа является краткосрочной – рассчитана на одну смену летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей для обучающихся учреждения, в период с 01 по 22 июня 2018 года (15 рабочих дней).

**Этапы реализации программы**

**1.**  **Подготовительный этап**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Разработка методической идеи программы, разработка игровых моделей смен, рассмотрение их на заседании методического совета | ноябрь-январь |
| 2 | Утверждение программы на педагогическом совете | январь - март |
| 3 | Подбор кадров | март |
| 4 | Проведение предварительного социологического опроса. Прохождение медосмотра организаторами смены | апрель |
| 5 | Подготовка материально-технической базы, нормативного обеспечения:  -проведение совещаний при директоре по подготовке учреждения к летнему сезону;  -издание приказа по учреждению о проведении летней кампании; | март-май |
| 6 | Составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции, расписание тренировочных занятий и творческих мастерских, оформление лагеря, тетрадей для инструктажей и т.д.);  Приём заявлений от родителей, справок, составление списков отрядов. | май |

**2.**   **Организационный этап смены**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Встреча детей, знакомство, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;  Знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря. Прохождение инструктажей по ПБ, ОТ и ПДД. | 1 день |
| 2 | Запуск программы. Формирование органов самоуправления. | 2 день |

**3.**  **Основной этап смены**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Реализация основной идеи смены, внедрение программы. | 3-18 день |
| 2 | Вовлечение детей в различные виды коллективно-творческих дел |
| 3 | Проведение тренировочных занятий.  Работа творческих мастерских и студий |

**4.**  **Заключительный этап смены**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Рефлексия. Итоговый праздник с награждением участников смены | 17-18 день |
| 2 | Диагностика и мониторинг результатов смены. Анкетирование детей и родителей. Диагностика уровня сплоченности коллектива |
| 3 | Отчёт о проделанной работе перед вышестоящими инстанциями | конец смены |
| 4 | Определение перспектив развития программы. Распространение педагогического опыта. | Июль -август |

**3. Содержание программы**

**Режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы режима дня** | **Время проведения** |
| Сбор детей, зарядка | 8.30-8.45 |
| Утренняя зарядка | 8.45-9.00 |
| Утренняя линейка | 9.00-9.10 |
| Медицинская беседа «На волне здоровья» | 9.10-9.25 |
| Завтрак | 9.30-10.00 |
| Теоретическая подготовка «Школа юного судьи по спорту» | 10.00-11.00 |
| Тренировочные мероприятия  Работа по плану отрядов, посещение культурно-спортивных учреждений, общелагерные мероприятия | 11.00-12.30 |
| Оздоровительные процедуры | 12.30-13.00 |
| Обед | 13.00-13.30 |
| Дневной сон для детей младше 10 лет  Свободное время для детей старше 10 лет | 13.30-15.00 |
| Полдник | 15.00-15.30 |
| Занятия по интересам | 15.30-16.15 |
| Тренировочные мероприятия  Работа по плану отрядов, работа кружков | 16.15-17.45 |
| Уход детей домой | 18.00 |

**Игровая модель смены**

**«Страна Спортландия»**

**Цель организационного периода** — адаптация ребёнка к условиям и особенностям летнего лагеря.

**Задачи организационного периода:**

1. Познакомить детей друг с другом, с воспитателями, вожатыми и другими взрослыми.
2. Начать формировать групповые нормы поведения, ценности и традиции отрядов, нормы поведения в лагере.

**Формы работы:**

1. Игры на знакомство, выявление лидеров.
2. Выбор названия и других отличительных особенностей отряда.
3. Установление ценностей и традиций в отряде.

**Цель основного периода**– вовлечение всех детей в активную творческую деятельность соответствующую тематики смены.

**Задачи основного периода:**

1. Моделирование ситуации успеха.
2. Предоставление свободы выбора.
3. Создание положительного эмоционального настроя.
4. Создание условий для активности ребенка.
5. Поддержание положительного эмоционального настроя.
6. Организация взаимодействия внутри отряда и между отрядами.
7. Поддержание групповых норм.

**Формы работы:**

1. Многообразие форм деятельности с различным содержанием, составом участников.
2. Совместное планирование, проведение дел.
3. Организация равноправного диалога с детьми.
4. Совместное обсуждение возникающих проблем.

**Цель заключительного периода** – подведение итогов смены.

**Задачи заключительного периода:**

1. Организовать подведение итогов смены.
2. Организовать личную и групповую рефлексии.

**Формы работы:**

1. Формы подведения итогов смены: вечерний разговор в каждом отряде «Отдохнем под деревом», «Прогулка у реки», «Услышим тишину» в соответствии с темой смены и темой дня, награждение, заполнение экранов настроения.
2. Выставки творческих работ.
3. Фестивали, гала-концерты (награждение по различным творческим номинациям).

**Идея смены:** Все ребята попадают в «Страну Спортландию». Всю смену они путешествуют по стране, проходят по «интеллектуальным лабиринтам», в игровой форме знакомятся с историей Олимпийского движения, становятся активными участниками спортивных и интеллектуальных состязаний, выпускают красочные познавательные газеты о спорте, здоровье и экологическом воспитании.

Игра направлена на реализацию интереса ребенка к приключениям, на его активную деятельность и имеет цель научить ребенка принимать решения в нестандартной ситуации, анализировать развитие ситуации, находить выход из создавшейся проблемы.

**Легенда смены:** По условиям сюжетно-ролевой игры, предусмотренной содержанием смены, каждый отряд будет являться отдельной областью «Страны Спортландии». **У каждой команды есть свое название и атрибуты**: флаг, песня, эмблема. девиз, законы, права, заповеди.

Согласно плану работы лагеря каждый отряд готовится к спортивным состязаниям, конкурсам, викторинам. Капитан назначает ответственных за проведение этих мероприятий.

За участие в общих мероприятиях «Страна Спортландия» отрядам присуждаются баллы, победитель предыдущего дня получает право начать очередное соревнование или конкурс первым.

В спортивных индивидуальных соревнованиях разыгрывается личное первенство лагеря. Ежедневно на линейке доводятся результаты дня и планируемые мероприятия на следующий день. По окончанию линейки капитаны распределяют обязанности и формируют команды.

В конце смены подводятся итоги работы лагеря, определяются знатоки судейства, эрудиты отрядов.

В процессе проведения сюжетно-ролевой игры дети учатся работать в команде, находить компромиссы, выходить из трудных ситуаций, а также получают дополнительные знания по видам спорта, судейству, краеведению, экологии.

**Предполагаемые результаты:**

1. Повышение уровня спортивной подготовки.
2. Повышение культуры общения, познавательной активности.
3. Воспитание нравственности, толерантности, формирование навыка противостояния асоциальным влияниям и увлечениям.
4. Сплочение коллектива, улучшение эмоциональной обстановки.
5. Развитие лидерских и организаторских качеств.
6. Личностный рост участников смены.

План - сетка мероприятий

летнего спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания детей на базе МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима

«Страна Спортландия»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Дата | Ответственные |
| 1-й-день | 1. Торжественная линейка, посвящённая открытию лагеря  Встреча детей, создание отрядов, эмблемы, распределение обязанностей, оформление отрядных уголков.  2. Проведение бесед по технике безопасности, ознакомление с режимом, правилами поведения в лагере.  3. Учебно-тренировочная эвакуация  4. Конкурс рисунков на асфальте «Мир - глазами детей». | 01.06.2018  День защиты детей | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели)  Вожатые |
| 2-й день | 1. Операция «Уют».  2. Открытие лагерной смены «Салют, лагерь!».  3. «Путешествие в Страну Спортландию» - спортивные состязания на свежем воздухе. | 04.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели)  Вожатые |
| 3-й день | 1. «Навстречу олимпиаде» - открытие малых Олимпийских игр.  Сдача контрольных нормативов по ОФП | 05.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели) |
| 4-й день | 1. Н волне здоровья «Друзья Мойдодыра».  2. Посещение Басссейна  3. Интеллектуальная игра «Умники и умницы». | 06.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели)  Вожатые |
| 5-й день | 1. Н волне здоровья «Закаливание».  2. Спортивно-исторический турнир «Лихие забавы на Руси».  3. Конкурс русских народных песен. | 07.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели)  Вожатые |
| 6-й день | 1. Н волне здоровья «Куда пропал аппетит?».  2. Посещение культурно-развлекательного центра «Авалон» - кинотеатр  3. «Будущие защитники России»-спортивные эстафеты.  Интеллектуальная игра «Рыцарский турнир». | 08.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели)  Вожатые |
| 7-й день | 1. На волне здоровья «Солнечный ожог».  2. Игра «Зов джунглей».  3. Конкурс рисунков «Моя родина - Россия» | 11.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели) |
| 8-й день | 1. На волне здоровья «Как поднять настроение».  «День Смеха».  2. Посещение батутного центра  3. Спортивные игры на свежем воздухе - Подготовка к городской Спартакиаде пришкольных лагерей | 13.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели)  Вожатые |
| 9-й день | 1. На волне здоровья «Гигиена тела».  2. «Маршрут здоровья» (игра по станциям) | 14.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели) |
| 10 - й день | 1. На волне здоровья «Правильное питание».  2. Посещение культурно-развлекательного центра «Авалон» - боулинг | 15.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели) |
| 11 –й день | 1. На волне здоровья «Лекарство у нас под ногами», «Здоровье с грядки».  2. Эстафета «От игры к спорту». | 18.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели) |
| 12- й день | 1. Операция «Уют».  2. «Богатырские потешки» - спортивный праздник.  3 Конкурс частушек. | 19.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели)  Вожатые |
| 13 – й день | 1. На волне здоровья «Зеленая аптечка».  2. «Окно в природу». Конкурсная программа – «Деревья живые существа» праздник леса. | 20.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели)  Вожатые |
| 14-й день | 1. На волне здоровья «Почему болят зубы?».  Закрытие малых Олимпийских игр | 21.06.2018 | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели) |
| 15-й день | Посещение митинга в День памяти и скорби  «Путешествие на станцию Прощальную»-закрытие лагеря | 22.06.2018  «Закрытие лагеря» | Начальник лагеря  Воспитатели (тренеры-преподаватели) |

**Содержание деятельности**

Целостное развитие личности возможно при гармоничном развитии духовного и физического здоровья, что даёт основу для социального здоровья, адаптации личности в обществе и формирования активной позиции. Именно в период детства и юности закладываются основы здоровья, формируется личность человека, его духовно-нравственная и культурная основа. Большая часть этого периода приходится на школьный возраст. Значит, на систему образования ложится ответственность не только за развитие и обучение детей, но и за формирование культуры, здорового образа жизни, а в итоге – за формирование целостной личности с активным созидательным отношением к миру. В образовании дети не только получают чей-то опыт, но и приобретают свой собственный опыт культурной деятельности с помощью и при поддержке педагога, других детей. Естественно, что учение не замыкается на отдельных знаниях, умениях и навыках, а выходит на формирование личности, становится средством воспитания. Программа  летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей  опирается на следующие принципы воспитания:

|  |  |
| --- | --- |
| Принцип гуманизации отношений | Построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху. Через идею гуманного подхода к ребенку, родителям, сотрудникам лагеря необходимо психологическое переосмысление всех основных компонентов педагогического процесса. |
| Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка | Данный принцип может быть реализован при следующих условиях:   1. необходимо чёткое распределение времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы; 2. оценка эффективности пребывания детей в лагере должна быть комплексной, учитывающей все группы поставленных задач. |
| Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям обучающихся и типу ведущей деятельности | Результатом деятельности воспитательного характера в летнем оздоровительном лагере является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет воспитаннику лагеря почувствовать себя творческой личностью. |
| Принцип дифференциации воспитания | Дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:   1. отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей; 2. создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены (дня); 3. взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня; 4. активное участие детей во всех видах деятельности. |
| Принцип  творческой индивидуальности | Творческая индивидуальность – это  характеристика  личности, которая в самой полной мере реализует, развивает свой творческий потенциал. |
| Принцип гармонизации сущностных сил ребёнка, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учётом его индивидуальных и возрастных особенностей | Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:   1. вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности; 2. сочетание форм работы, учитывающих возрастные особенности детей; 3. постоянной коррекции воздействий на каждого ребёнка с учётом изменений, происходящих в его организме и психике. |
| Принцип личностного Я | Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:   1. при развитии детского самоуправления; 2. при наличии перечня реальных социально-значимых задач, в решении которых может принять участие как каждый ребёнок в отдельности, так и группа; 3. при наличии системы стимулов, поддерживающих инициативу и самостоятельность детей |
| Принцип уважения и доверия | Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:   1. добровольного включения ребёнка в ту или иную деятельность; 2. в учёте интересов учащихся, их индивидуальных вкусов |

Кроме принципов воспитания при реализации программы учитываются и принципы педагогической деятельности:

- Индивидуализация как принцип педагогической деятельности предполагает создание социокультурной среды для максимально свободной реализации заданных природных качеств (физических, умственных, эмоциональных, психических).

- Организация индивидуальной помощи детям в реализации первичных базовых потребностей, таких как, общение не только со сверстниками, но и с взрослыми через доступные формы деятельности: игру, труд, познание в направлении созидания своего «Я» и утверждения личного достоинства;

- Активное участие педагога-взрослого в процессе развития ребенка. Творческое сотрудничество или изменение личностных установок предполагает отношения творческого соучастия в едином процессе деятельности к общей цели.

- Сотрудничество в разновозрастных группах более эффективно, поскольку позволяет развиваться всем, включая и самого педагога, снимая тем самым психологические барьеры, предполагая проявление терпимости, ответственности, корректности друг к другу.

**4. Механизмы реализации программы**

**Главная идея игровой модели летней смены** в организации разнообразной общественно – значимой, досуговой деятельности и в свободе выбора деятельности, как необходимого условия самостоятельного, творческого развития и самореализации ребенка.

**Главные принципы игровой модели смены**:

- игра и романтика,

- добровольность,

- самоценность каждого ребенка,

- детская самодеятельность,

- атмосфера сотрудничества, содружества и сотворчества,

- полноценное и активное общение.

**Содержание игровой модели** смены предполагает использование различных форм деятельности, которые осуществляются на ***3* уровнях:**

*-Массовом* (общелагерные мероприятия, экскурсии, праздники, фестивали, игры по станциям и т. д.);

*-Групповом* (огоньки, игры-эстафеты, командные, конкурсные, игровые, шоу – программы, тренинги и т.д.);

*-Индивидуальном* (игры, викторины, индивидуальные конкурсные программы, кружковая деятельность и т.д.).

**Система контроля за реализацией программы**

*На уровне начальника лагеря*

1. Планёрки с педагогами, временно исполняющими обязанности воспитателей
2. Ежедневный отчёт педагогов, временно исполняющих обязанности воспитателей о здоровье, посещаемости детей
3. Еженедельный отчёт о проведённых мероприятиях
4. Ежедневный отчёт работников кружков о посещаемости

*На уровне администрации образовательного учреждения*

1. Отчёт начальника лагеря на августовском педсовете о реализации программы работы оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
2. Фотоотчёт о работе лагеря с дневным пребыванием детей.

*На уровне родительской общественности*

1. Отчёт педагогов о занятости детей и подростков в течение летних каникул
2. Отчёт заместителя директора по воспитательной работе на родительских собраниях об итогам работы лагеря с дневным пребыванием детей учреждения.

Основные идеи модели смены реализуются с помощью дополнительных блоков: игрового, воспитательного, познавательного, оздоровительного, творческого и режима дня.

**Игровой блок** содействует интеллектуальному и физическому развитию ребенка. Организация досуга детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

**Цель:** удовлетворяет потребность детей в активном общении, познавательной и игровой деятельности.

При составлении плана-сетки учтены следующие виды досуговой деятельности:

***- развлечение***имеет компенсационный характер, возмещает затраты на другие виды деятельности. Развлекаясь, ребенок стремиться включить в свой досуг те физические и духовные запросы, соответствующие его способностям и склонностям, которые не может реализовать в труде и учебе. Развлечениями являются: посещение кино, спортивных секций, плавательного бассейна, игровых программ; прогулки, настольные и подвижные игры на свежем воздухе, экскурсий;

***- отдых*** в какой-то мере освобождает от повседневных забот, дает ощущение эмоционального подъема и возможности открытого выражения своих чувств: послеобеденный сон, солнечные и воздушные ванны, релаксация;

***- познавательная деятельность***направлена на приобщение детей к культурным и духовным ценностям: экскурсии (очные и виртуальные), конкурсы, турниры, игры, кинолектории, чтение художественной и научно-популярной литературы.

Организация работы игрового блока строится на основе добровольного включения ребенка в деятельность и совместного её планирования. Досуговая деятельность осуществляется на различных уровнях:

-уровень целостного детского коллектива смены;

-уровень отряда;

-уровень организации досуга в группах по интересам;

-уровень конкретного ребенка, который по тем или иным причинам не хочет участвовать в совместной деятельности.

В план-сетку включены следующие мероприятия:

* Утренняя зарядка, оздоровительные процедуры и гимнастика (ежедневно);
* Спортивные путешествия, связанные с познанием нового, праздники, мероприятия воспитательного и досугового характера;
* Экскурсии, акции, творческие конкурсы, настольные игры;
* Отдых на свежем воздухе, подвижные игры (ежедневно);
* Просмотр фильмов, мультфильмов, кукольных спектаклей.

**Предполагаемые результаты:**

1. знакомство с разнообразными видами игровой деятельности;
2. умение анализировать и корректировать собственную деятельность и деятельность временного детского коллектива;
3. показатель коммуникативных способностей детей;
4. удовлетворительное психофизическое, эмоциональное состояние каждого ребёнка.

**Оздоровительный блок**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, повышение двигательной активности.

**Задачи:**

1. Проводить витаминизацию питания детей;
2. Осуществлять соблюдение режима и правил техники безопасности;
3. Повышать двигательную активность детей, используя различные формы физкультурно-спортивной деятельности.

Блок включает в себя использование современных методов оздоровления и средств массовой физической культуры, соблюдение режима дня и необходимого объёма двигательных упражнений, витаминизацию питания детей. Используются прогулки, игры и отдых на свежем воздухе. В программу  включены следующие мероприятия:

* утренняя зарядка различной тематики;
* подвижные спортивные игры на свежем воздухе с реквизитом: бадминтон, теннис, дартс, футбол, волейбол, игры со скакалками, обручами и т.д.(ежедневно);
* организация спортивно-массовых мероприятий;
* посещение бассейна;
* посещение боулинга, стадиона;
* посещение конного клуба «Кентавр»;
* организация здорового питания и витаминизация питания детей (ежедневно);
* медицинская диагностика (в начале и в конце смены);
* участие в профилактических мероприятиях;
* проведение бесед медицинским работником.

**Предполагаемые результаты:**

1. Общее оздоровление участников смены, повышение двигательной активности;
2. Укрепление физических и психических сил детей и подростков;
3. Здоровьесберегающие навыки: соблюдение правил личной гигиены, режима дня, выполнение утренней зарядки, разумное сочетание и чередование разных видов деятельности;
4. Овладение основными понятиями здорового образа жизни.

**Воспитательный блок** способствует удовлетворению потребности в контактах, активном общении, эмоциональной и психологической разгрузке, патриотическом воспитании. Блок направлен на формирование трудовых умений и навыков, приобщению к трудовой общественно-полезной деятельности, сохранению природы и бережного отношения к ней.

**Цель:** содействие формированию личности, обладающей качествами гражданина-патриота своей Родины, уважающего и сохраняющего окружающий мир.

Это направление решает задачи патриотического, культурного, экологического, нравственного воспитания через познавательную деятельность. В план-сетку смены включены следующие мероприятия:

* беседа о символике Российской Федерации;
* конкурс рисунков на асфальте «Моя родина - Россия»;
* посещение митинга в День памяти и скорби;
* организация выставок творческих работ;
* конкурсно - игровая программа «Мы жители Земли».

**Предполагаемые результаты:**

1. выражение своих патриотических чувств к Родине через творчество;
2. воспитание толерантности, гуманного отношения ко всему живому на земле;
3. содействие формированию представлений детей о том, что настоящий гражданин любит и гордится своей Родиной, изучает её историко-культурное, духовное наследие, готов к защите Отечества, сохранению и приумножению природных богатств родного края.
4. Приобретение учащимся практических экологических и природоохранительных навыков. Формирование умений правильного поведения в природе.

**Цель:**  содействие формированию трудовых умений и навыков, развитие через трудовую деятельность способностей ребенка.

**Задачи:**

1. Освоение социально-значимых трудовых ролей.
2. Развитие у детей волевых качеств, чувства долга и ответственности.
3. Воспитание уважения к членам коллектива, бережного отношения к результатам труда.
4. Формирование умений и навыков самообслуживания.

Каждый ребёнок в отряде по графику дежурства выполняет общественные поручения.

**Предполагаемые результаты:**

1. соблюдение режима труда и отдыха;
2. формирование навыков самообслуживания;
3. воспитание нравственных чувств: желания помогать товарищам и взрослым, бескорыстно делать добрые дела, уважать труд других людей, бережно относиться к результатам труда и имуществу учреждения.

**Познавательный блок**

**Цель:** расширение кругозора детей в разных областях знания и науки.

**Задачи:**

1. Находить ответы на вопросы дня отрядам самостоятельно.
2. Использовать для поиска ресурсы Интернет-сайтов, энциклопедии, киноматериалы.
3. Развивать у детей умения публичного выступления по результатам поиска.

Блок включает в себя: показ презентаций, киноматериалов, чтение литературы, которые помогут ребятам удовлетворить потребность в поиске необходимых знаний для решения поставленных задач.

**Творческий блок** предоставляет простор для фантазии и раскрытия индивидуальности каждого. Блок поможет ребятам реализовать себя в творческих мастерских разной направленности: художественной, экологической, культурологической. Широкий спектр предлагаемой творческой деятельности позволит ребятам найти себе дело по душе и реализовать свой творческий потенциал в нескольких направлениях одновременно.

**Цель:** организация содержательной творческой, социально-активной деятельности детей, способствующей реализации творческого потенциала ребёнка.

**Задачи:**

1. Вовлечь каждого участника смены в различные виды творческой деятельности.
2. Организовать деятельность творческих мастерских и лабораторий с учётом потребностей детей, возрастных особенностей и психо-физических возможностей.
3. Стимулировать познавательную, умственную и коммуникативную активность, продуктивную деятельность.

Тематику творческой деятельности определяет игровая модель смены.

**Организация деятельности данного блока включает ряд этапов:**

1. изучение интересов детей;
2. презентация объединений на линейке в начале смены;
3. ознакомление детей с режимом работы объединений;
4. самоопределение детей;
5. деятельность ребят, практическая деятельность;
6. текущее отражение результатов деятельности детей;
7. подведение итогов работы объединений в конце каждого блока смены.

**Предполагаемые результаты:**

1. активное участие в творческой деятельности;
2. развитие детской самодеятельности;
3. объективная самооценка своего труда;
4. самореализация и самопрезентация в социально-значимой, продуктивной деятельности.

**5. Условия реализации программы**

Создание эффективной системы функционирования летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания детей обеспечивается путём адекватной организации управления всеми процессами по следующим направлениям:

1. Формирование нормативно-правовой базы в контексте функционирования летнего оздоровительного лагеря как учреждения отдыха и оздоровления детей.
2. Координация деятельности летнего оздоровительного лагеря органами управления города.
3. Повышение профессиональной компетентности педагогов (консультации, семинары, практикумы и др.)
4. Организация взаимодействия с учреждениями города.
5. Организация и функционирование в лагере вспомогательных служб (техническая, хозяйственная, административная, медицинская, служба общепита).

ОУ

директор МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима

Начальник летнего оздоровительного лагеря

Организатор воспитательного процесса,

Служба общепита

Тренеры-преподаватели

Воспитатели

Медицинский работник

Обслуживающий персонал

Вожатые

**Нормативно-правовые условия реализации программы**

* Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
* Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.;
* Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990г.;
* Программа «Дети России», Указ Президента № 18.08.94.№ 1996г.;
* Устав учреждения;
* Приказы и постановления органов управления образованием, молодёжной политики и спорта;
* Положение о лагере дневного пребывания;
* Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания;
* Правила по технике безопасности, пожарной безопасности;
* Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в летнем оздоровительном лагере;
* Должностные инструкции работников;
* Документы о прохождении медицинского осмотра;
* Правила Сан ПиН от 2010 года;
* Заявления от родителей;
* Правила регистрации детей при поступлении и выбытии;
* Акт приемки лагеря;
* Планы работы.

**Финансовые условия реализации программы**

Финансовое обеспечение программы МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима осуществляется за счет средств областного и муниципального бюджетов, спонсорские средства, средства внебюджетного счёта учреждения.

**Материально-технические условия реализации программы**

- 1 игровая комната

- 1 комната для работы кружков,

- зал для занятий борьбой

- тренажерный зал

- 3 спальни

- спортивный инвентарь

- спортивное оборудование

- настольные игры.

- спортивная площадка во дворе: футбольное поле, беговая дорожка

**Кадровые условия реализации программы**

Управление работой лагеря осуществляется посредством взаимодействия администрации учреждения и других заинтересованных организаций.

Управление программой осуществляет начальник лагеря, координируя работу воспитателей (тренеры-преподавателя), вожатых и организатора воспитательного процесса. Воспитатели и вожатые, в свою очередь, курируют работу отрядов, командиров отрядов. Кадровый состав лагеря формируется в соответствии со штатным расписанием. В реализации программы участвуют:

**Координаторы смены:**

* Начальник лагеря.
* Организатор воспитательного процесса.

**Кураторы отрядов:**

* Воспитатели отрядов.
* Вожатые.
* Младший обслуживающий персонал.
* Медицинский работник (по договору).
* Служба общепита (по договору со столовой).

**Научно-методические условия реализации программы**

Методическое проектирование лагеря опирается на признанные достижения современной  отечественной и зарубежной педагогики. В основу концепции программы оздоровительного лагеря положены **следующие идеи**:

1. Идея первичности личности по отношению к обществу (А. Маслоу, Д. Грин, К. Роджерс, Б.Ананьев).

2. Идея опоры на базовые потребности ребенка (В.Сухомлинский, Ш. Амонашвили).

3. Идея развития личности в процессе воспитания (В. Бехтерев, И. Блонский, Л. Выготский).

4. Идея совместной деятельности взрослых и детей в процессе воспитания (В.Сухомлинский, А.С.Макаренко).

**Основные направления и формы работы**

Летний оздоровительный лагерь дневного пребывания детей работает по следующим направлениям работы:

1. спортивно-оздоровительное;
2. психолого-педагогическое сопровождение воспитательного процесса;
3. культурно-массовое;
4. медицинское;
5. досуговое;
6. трудовое;
7. коммуникативное;
8. творческое;
9. нравственно-патриотическое.

**Основные формы** работы с детьми являются: праздник, игра, конкурс, викторина, турнир, просмотр мультфильмов и кинофильмов, посещение музея, очные и заочные (виртуальные) экскурсии (кинолектории), поход, прогулка с играми на местности, дискотека, соревнование, эстафеты, концерт, продуктивная творческая, практическая деятельность.

**Предпосылки успешной реализации программы**

1. Квалифицированный педагогический состав смены летнего оздоровительного лагеря, методическое оснащение воспитательного процесса;
2. Поддержка со стороны учредителя;
3. Удовлетворительные материально-техническая база и оборудование, включающие достаточное количество кабинетов (оборудованных столами для рисования и ручного труда), лекционный зал, большой холл, танцзал, игровую площадку;
4. В наличии имеется видео- и аудиоаппаратура, напольные ковры, спортивный инвентарь, игровой реквизит, наборы канцелярских товаров, мелки для рисования, краски, настольные развивающие игры (шашки, шахматы и др.), художественная литература, методическая литература для педагогов и вожатых;
5. Многолетний опыт работы коллектива учреждения в организации смен летнего оздоровительного лагеря, наличие давно сложившихся традиций:

* праздник детства 1 июня;
* конкурс рисунков на асфальте, посвящённый Дню независимости России;
* традиционное проведение оздоровительных мероприятий и развлечений: посещение бассейна, 3D клуба, конного клуба «Кентавр», стадиона «Центральный» и т.д.

1. Сотрудничество с учреждениями образования, культуры, спорта;
2. Комплексная программа;
3. Систематический отбор содержания, форм и методов воспитательного взаимодействия;
4. Многообразие форм предлагаемой деятельности детей;
5. Учет возрастных и физиологических особенностей участников программы;
6. Проведение мероприятий на основе коллективного творческого дела;
7. Сотрудничество взрослых и детей, создание ситуации успеха;
8. Привлечение родителей к вопросам организации занятости детей в летний период;
9. Желание детей и заинтересованность их родителей в посещении летнего лагеря, выявляется с помощью социологического опроса родителей в объединениях учреждения.

**Возможные факторы риска и меры профилактики по каждому из них**

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы риска** | **Меры профилактики** |
| Неблагоприятные природно-климатические условия. | Разработка «запасных» вариантов мероприятий, проводимых в помещении, близких по содержанию и смыслу к тем, которые рассчитаны на благоприятные погодные условия. |
| Клещевая опасность. | Планирование работы без выхода в лес в период повышенной клещевой опасности. |
| Нежелание детей участвовать в реализации программы. | Создание для детей возможности выбора интересного досуга. |
| Сложный контингент воспитанников. | Реализация подпрограммы психолого-педагогического сопровождения детей. |
| Антитеррористическая и антикриминальная безопасность участников смены. | Проведение мероприятий с участием специалистов по профилактике жестокости и насилия в детских коллективах. Занятия по толерантности. |

**6. Ожидаемые результаты смены и критерии их оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ожидаемые результаты реализации программыдля участников программы** | | |
| **№** | **Предполагаемый результат** | **Формы отслеживания** |
| **Для обучающихся** | | |
| 1 | Улучшение физического и эмоционального самочувствия детей | Медицинские осмотры в начале и в конце смены, ежедневная диагностика настроения педагогами, самооценка детьми. |
| 2 | Приобретение опыта лидерства | Карта рейтинга лидерства, анкетирование |
| 3 | Приобретение социального опыта, развитие доброжелательности | Карта роста уровня воспитанности |
| 4 | Осознание роли своего труда | Отзывы родителей, тестирование детей |
| 5 | Инициирование творческой деятельности, развитие любознательности, речевой культуры | Выставки творческих работ, выступления на мероприятиях, отзывы о творческих встречах |
| 6 | Развитие творческих и организаторских способностей | Педагогическое наблюдение,  отзывы родителей,  результативность участия в городских и внутренних мероприятиях |

**Для семей обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Улучшение взаимопонимания детей и родителей | Собеседование |
| 2 | Приобретение знаний о возрастных особенностях ребенка | Собеседование |
| 3 | Получение нового положительного опыта общения с ребенком | Результаты привлечения родителей к мероприятиям |
| 4 | Опыт оздоровления и развивающего досуга | Отчет о результатах привлечения родителей к оздоровительным и досуговым мероприятиям |

**Для учреждения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Совершенствование опыта организации летнего отдыха детей в условиях городской среды | Материалы педсовета по итогам работы летом |
| 2 | Пополнение методического фонда новыми материалами и приобретение педагогического опыта | Отчеты педагогов. |
| 3 | Совершенствование умений диагностировать уровни развития коллектива | Карта развития уровней коллектива (по Лутошкину) |
| 4 | Осуществление оздоровительных мероприятий в запланированном объеме | Результаты анкетирования родителей, отчеты |
| 5 | Эмоциональное удовлетворение результатами деятельности | Рекомендации о дальнейшем развитии программы |
| 6 | Развитие творческого потенциала педагогов | Результаты анализа проведения мероприятий |
| 7 | Заинтересованность родителей и общественности в работе учреждения | Отзывы родителей и общественности, анкетирование |

**Система контроля по реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки проведения** | **Ответственные** | **Где**  **заслушивается** |
| 1. | Программно- методическое обеспечение летнего спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания детей | Январь | Заместитель директора по УМР, начальник лагеря | Педагогический  совет |
| 2. | Информационно-разъяснительная работа среди обучающихся и родителей | Февраль - май | Заместитель директора по УМР, начальник лагеря | Совещание при директоре  Педагогический  совет |
| 3. | Опрос родителей на выявление пожеланий по организации деятельности детского лагеря. Анкетирование. | Март | Начальник лагеря,  организатор воспитательного процесса | Педагогический  совет |
| 4. | Организация работы летнего спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания детей | Апрель - май | Директор учреждения, начальник лагеря | Совещание при директоре |
| 5. | Реализация оздоровительного и профилактического направлений в летнем спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей | В течение смены | Начальник лагеря | Педагогический  совет |
| 6. | Анкетирование детей в организационный период с целью выявления их интересов, мотивов пребывания в лагере. | 1 день смены | Воспитатели | Планёрка |
| 7. | Ежедневное отслеживание настроения детей, удовлетворенности проведенными мероприятиями. | В течение смены | Начальник лагеря | Планёрка |
| 8. | Мониторинг адаптации детей к условиям отдыха в лагере за смену. | В течение смены | Организатор воспитательной работы | Планёрка |
| 9. | Анкетирование детей и родителей в конце смены, позволяющее выявить оправдание ожиданий. | Последний день смены | Воспитатели | Планёрка |
| 10. | Мониторинг эффективности работы летнего оздоровительного лагеря | Июнь-июль | Начальник лагеря | Педагогический  совет |

**7. Мониторинг реализации программы**

Для оперативного слежения, анализа процесса реализации программы, прогнозирования, необходимой корректировки и планирования управленческих действий необходим мониторинг – систематические стандартизированные наблюдения и отслеживание функционирования и развития системы. С этой целью необходим периодический сбор информации по единым критериям, его анализ, обобщение и систематизация. На основе полученных выводов оценивание результата труда, корректировка, оценивание, внесение изменений т.д. Степень сформированности показателей определяется с помощью диагностического инструментария (Приложение 1).

Для оценивания программы летнего лагеря можно выделить этапы, блоки и систему показателей по каждому из них.

1. Ежедневная самооценка участников смены относительно эмоционального личного состояния, уровня развития коллектива;
2. Педагогическим коллективом проводится ежедневная диагностика эмоционального состояния участников смены, в течение смены проводится социометрия, наблюдение за приоритетными видами деятельности участников, ведутся рабочие педагогические дневники.
3. Диагностика удовлетворённости детей и их родителей организацией лагеря представлены.

**Этапы диагностики**

1. Входная диагностика (анкетирование, тестирование).
2. Текущая диагностика (опросник, цветометодика, игры).
3. Итоговая диагностика (анкетирование, тестирование).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блоки**  **мониторинга** | **Система показателей** | **результат %** |
| Воспитательный | Воспитанность детей в следующих сферах:  - социальная (личность и коллектив, формирование лидерских качеств);  - нравственная (трудолюбие, отсутствие вредных привычек, девиантного поведения);  - эстетическая (творчество, способность к самопрезентации, самовыражению);  - физическая (формирование двигательной культуры тела) |  |
| Социальный | - соответствие основных направлений деятельности летнего оздоровительного лагеря социальному заказу;  - сформированности традиций;  - психологический климат и степень психологического комфорта в лагере |  |
| Экономический | - обеспеченность методической базы современными пособиями, программами и т.д.;  - уровень материально-технической оснащенности |  |
| Инновационный | - количество педагогов, работающих в инновационном режиме;  - эффективность использования современных педагогических технологий;  - методическая обеспеченность инновационной деятельности |  |
| Кадровый | - обеспеченность кадрами;  - стабильность кадрового состава;  - уровень зарплаты |  |
| Организационно – управленческий | - успешность реализации программы;  -уровень организации научно-методического сопровождения реализации программы;  - результаты организации выполнения подпрограмм |  |
| Информационно – познавательный | - расширение информационно-познавательной базы;  - формирование экономической грамотности в рамках тематики смены |  |
| Оздоровительный | **-**обеспеченность спортивным инвентарём;  -успешность и результативность физкультурно-оздоровительных мероприятий;  -улучшение показателей физического здоровья детей |  |

**Карта диагностических методик для детей**

На начальном этапе будет происходить сбор данных о направленности интересов ребенка, мотивации деятельности и уровень готовности к ней (тесты, анкеты, игры) - входная диагностика. Текущая диагностика позволит корректировать процесс реализации программы и определить искомый результат. Итоговая диагностика проводится в конце смены.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Обследуемые параметры личности** | **Методики** |
| Входная диагностика (организационный период) | Общие сведения о ребенке:  ожидания ребенка, интересы и склонности, творческая направленность. | Анкета  «Мои планы на смену» |
| Социально-психологические качества личности: коллективизм/индивидуализм, лидер/ведомый, общительность/замкнутость, активность/пассивность, эмоциональная возбудимость. | Социометрия |
| Нравственная воспитанность, нравственный опыт, нравственные представления. Самооценка личности. | Цветик семицветик  Лесенка |
| Текущая диагностика (основной период) | Эмоционально-психологический климат в  отряде | Роза настроений |
| Индивидуальное эмоциональное самочувствие  ребенка | Анкета «Рефлексия» |
| Характер межличностных отношений | Социометрия |
| Уровень развития отрядного коллектива | Эмоционально-психологический климат (ЭПК) |
| Итоговая диагностика (итоговый период) | Личностный рост ребёнка  Удовлетворенность ребенка пребыванием в лагере | Изучение удовлетворённости детей организацией лагеря  Анкета «За эту смену я…» |

**8. Список литературы и источники**

**Список литературы, использованной для составления программы**

1. В помощь организатору детского оздоровительного лагеря. – М.: Московское городское педагогическое общество, 2000.
2. Волохов А.В., Фришман И.И. Внимание, каникулы! / Методическое пособие. - М.: ЦГЛ, 2005.
3. Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул Сан ПиН 2.4.4.2599-10.
4. Кудашов Н.Г. Лето в палатках/ Методическое пособие. - Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2004.
5. Кудашов Н.Г.. Разработка и оформление программ организации отдыха детей. – Тюмень: Лекции, 2007.
6. Лаврентьева З.И. Аналитическая деятельность педагогического коллектива учреждения отдыха и оздоровления детей. – Тюмень: Лекции, 2007.
7. Летний оздоровительный лагерь: нормативно-правовая база (планирование, программа работы, должностные инструкции, обеспечение безопасности в пришкольных и загородных лагерях) / сост. Е.А. Гурбина. – Волгоград: Учитель, 2006.
8. Морева О.В. Педагогическое программирование и проектирование в деятельности учреждения отдыха и оздоровления. - Тюмень: Лекции, 2009.
9. Морева О.В. Педагогическое проектирование в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков Тюменской области. Практикоориентированная монография. - Тюмень: Типография «Печатник», 2008.
10. Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Дом с окнами в детство», Детско-юношеский центр «РАДУГА». - Тюмень, 2012.
11. Рекомендации по составлению программы летнего отдыха «Каникулы». – Тюмень: ТОГИРРО, 2008.
12. Справочник классного руководителя. Профилактика агрессивного поведения детей. - ЗАО «МЦФЭР», 2006.
13. Шмаков С.А. Нетрадиционные праздники в школе. – М.: ЦГЛ, 2005.
14. Шорухо Г. Постановление от 18.04.2012 № 7«О дополнительных мерах по профилактике микронутриентной недостаточности среди населения Тюменской области». – Тюмень, 2012.
15. Юзефавичус Т. Советы бывалого вожатого. – М.: Педагогическое общество России, 2005.

**Список методической литературы для организатора воспитательного процесса**

1. Байбородова Л.В., Рожков М.И. Воспитательная работа в детском загородном лагере: Учебно-методическое пособие. – Ярославль: Академия развития, 2003.
2. Григоренко Ю.Н. Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
3. Детский праздник в школе, оздоровительном лагере, дома / сост. Л.Г. Нещерет. – М.: Московское городское педагогическое общество, 2000
4. Лучшие сценарии для летнего лагеря. Настольная книга воспитателя и вожатого / сост. В.И. Руденко. – Ростов на Дону: Феникс, 2003
5. Образовательная программа санаторно-оздоровительного детского центра «Лазурный» - Нижнегородский «Артек».// Скоро каникулы- 2006
6. Организация летнего отдыха детей (июнь): Сборник методических материалов. – Екатеринбург: Издательство Дома учителя, 1999.
7. Сборник практических материалов по организации отрядной работы ДОЛ. // Под ред. И.Н. Хуснутдиновой. - М.: Педагогическое общество России, 2005.
8. Титов С.В. Ура, каникулы! Библиотека вожатого. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
9. Филиппенко Е.В. Нескучные каникулы. Игры и конкурсы в школе и загородном лагере. - Ярославль: Академия развития, 2005.
10. Шмаков С.А. Нетрадиционные праздники в школе. – М.: ЦГЛ, 2005.

**Приложение 1**

**Диагностический инструментарий к разделу**

**«Мониторинг реализации программы»**

**Ориентировочная диагностика для родителей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Уважаемые родители! Предлагаем Вам принять участие в моделировании смены летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Страна Спортландия» Отметьте, пожалуйста, галочкой выбранные Вами варианты ответа или внесите свои предложения.*   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Вопрос** | **Предлагаемые варианты ответа** | **пометка** | **Итоги мониторинга %** | | ***ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** | ***телефон***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** | | 1. Предпочитает ли Ваш ребёнок наш лагерь школьному? | Да |  |  | | Нет |  |  | | Не знаю |  |  | | 2. Сколько раз Ваш ребёнок посещал летний оздоровительный лагерь нашего учреждения? | 0 |  |  | | 1 |  |  | | 2 |  |  | | Ваш вариант ответа: | |  | | 3. Планируете ли Вы в июне 2018 года посещать лагерь МАУ ДО СДЮСШОР г. Ишима? | Да |  |  | | Нет |  |  | | Затрудняюсь ответить |  |  | | 4. Наиболее интересные и полезные мероприятия для Вашего ребёнка: | Плавание. Бассейн; |  |  | | Батутный центр |  |  | | Боулинг; |  |  | | Кино; |  |  | | Спортивные эстафеты, подвижные игры; |  |  | | Солнечные и воздушные ванны; |  |  | | Настольные игры; |  |  | | Занятия в объединениях; |  |  | | Общественно-полезный труд; |  |  | | Экскурсии, походы в музей; |  |  | | Ваш вариант ответа: | |  | | 5. Считаете ли Вы оптимальной родительскую плату за дополнительные услуги в размере 550 рублей? (оплата бассейна, кино, боулинга и др. развлечений, предоставляемых учреждениями культуры и спорта) | Да |  |  | | Нет |  |  | | Ваш вариант ответа: |  |  | | 6. Режим работы лагеря с 8.30-18.00. В котором часу Вам удобней приводить и забирать ребёнка? | Ребёнок будет самостоятельно посещать лагерь согласно режиму |  |  | | Ребёнок любит поспать, часто опаздывает |  |  | | Ваш вариант ответа: | |  |   **Благодарим за помощь!** |

**Изучение удовлетворённости детей и их родителей организацией лагеря**

|  |
| --- |
| **Анкета по изучению удовлетворенности детей организацией лагеря**  **1.Чего ты ожидал от лагерной смены?**  *( из предложенного списка выбери три варианта ответа)*  - встреч со знаменитыми, интересными людьми;  - просмотра новых художественных и мультипликационных фильмов;  - возможности проявить себя в разных видах творческой деятельности;  - зрелищности и веселья;  - приятного времяпровождения;  - ничего;  - свой вариант:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **2. Насколько оправдались твои ожидания?**  - оправдались полностью, все было здорово;  - могло быть и лучше;  - программа была скучной и неинтересной;  - мне запомнилось только\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  - свой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **3.Кем ты был в течение смены?**  - активным участником всех дел;  - заинтересованным зрителем;  - наблюдателем;  - свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **4.Если бы ты был организатором лагеря, то что бы ты изменил (убрал, добавил …)**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **5.Твое самое яркое впечатление о лагере\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **6. Твоя оценка организаторам смены\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Спасибо за сотрудничество!** |

**Анкета**

**по выявлению степени удовлетворенности**

**родителей организацией лагеря**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Удовлетворены ли Вы? | Да | Частично | Нет | Затрудняюсь |
| организацией отдыха вашего ребенка |  |  |  |  |
| организацией оздоровления вашего ребёнка |  |  |  |  |
| организацией питания в лагере |  |  |  |  |
| учетом индивидуальных особенностей вашего ребенка в лагере |  |  |  |  |
| возможностью проявиться способностям и умениям вашего ребенка |  |  |  |  |
| организацией досуговой занятости, перечнем мероприятий |  |  |  |  |
| участием ребенка в мероприятиях |  |  |  |  |
| организацией работы творческих мастерских и студий |  |  |  |  |
| психологическим климатом, отношением организаторов летнего отдыха к вашему ребёнку |  |  |  |  |
| материально-техническим обеспечением отдыха |  |  |  |  |
| Ваши отзывы и предложения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | |

**Анкета для детей «Мои планы на смену»**

|  |
| --- |
| Хочу узнать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Хочу сделать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Хочу научиться\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Хочу, хочу, хочу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Анкета для детей «За эту смену я…»**

|  |
| --- |
| Научился(ась) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Принял(а) участие в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Победил(а) в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Нашёл(а) новых друзей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Анкета для детей «Рефлексия»**

|  |
| --- |
| Сегодня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 года  День\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В этот день:  Моё настроение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Я узнал(а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Мне запомнилось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Мой отряд \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Мои планы на завтра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Эмоционально-психологический климат (ЭПК)**.

*Процедура*:

Детям раздаются бланки с обозначением положительных и отрицательных показателей эмоциональной жизни отряда. Затем дается инструкция: «Подумайте над тем, какие отношения сложились у нас в отряде. Попробуйте оценить их. Для этого обведите ту цифру, которая расположена ближе к тому качеству, которое есть у нашего коллектива». Желательно рассмотреть первую пару вместе с ребятами.

*Бланк опроса*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В нашем отряде всегда весело  Все ребята в общем-то добрые  Мы никогда не ссоримся  Ребята в отряде вежливые, воспитанные  Мне в нашем отряде хорошо, спокойно  У нас все равны  Мы все сплоченные, все дела делаем вместе | 43210  43210  43210  43210  43210  43210  43210 | В нашем отряде всегда скучно  В отряде много злых, равнодушных  Мы часто ссоримся, конфликтуем  Ребята часто грубят, ругаются  Мне в нашем отряде неспокойно, тревожно  Сильные ребята подавляют слабых, помыкают ими  Несколько ребят дружат между собой, остальные сами по себе |

*Обработка результатов:*

Индивидуальный максимальный индекс эмоционального благополучия = 28 баллов (7 утверждений отмечены по максимуму баллов - 4). Теперь вычисляем реальные показатели ЭПК каждого ребенка, для чего суммируем отмеченные ребенком цифры по каждому из семи показателей). Для вычисления реального группового индекса необходимо сумму всех реальных индивидуальных индексов разделить на количество опрошенных ребят (найти среднее арифметическое).

Оценочная шкала:

23 - 28 баллов - очень высокий

19 - 22 балла - высокий

12 - 18 баллов - средний

0 - 11 баллов - низкий

Изучение эмоционально-психологического климата отряда (ЭПК) проводится в середине и в конце смены.

**Диагностика эмоционального самочувствия**

Различные формы **цветовой диагностики**  помогают наглядно представить настроение отряда на протяжении смены.

***«Сороконожка****»* (диагностика для детей любого возраста). Над каждым сегментом тела сороконожки надписывается имя ребенка. Сегмент расчерчивается на клеточки соответственно количеству дней смены.Каждая клеточка раскрашивается цветом, соответствующимнастроению дня. Если настроение было изменчивым, переменным, то в клеточке может присутствовать несколько цветов.



**Диагностическая методика «Цветиксемицветик»**

Цель: определение направленности потребностей, устремлений младшего подростка по его заветным желаниям.

Ребятам читается (или напоминается) известная сказка В. Катаева «Цветиксемицветик». (Возможен просмотр мультфильма или диафильма).Каждому из детей предлагается сделанный из бумаги цветиксемицветик и дается возможность поставить себя на место девочки из сказки и задумать желания. Желания пишутся на лепестках или проговариваются вслух в момент отрывания лепестка по данному в сказке стихотворному образцу: «Лети, лети лепесток, через запад на восток, лишь коснешься ты земли - быть по-моему вели. Вели, чтобы …»

*Наши советы*: проводящему игру надо фиксировать желания ребят в заранее подготовленной таблице:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Желания | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

По итогам игры хорошо бы определить не только направленность желаний каждого подростка (на себя, на людей вообще, на свой коллектив, на близких людей), но и степень ценностного единства всех ребят по схожести желаний.

Данные таблицы можно проанализировать и по вертикальным столбцам. Если в детском объединении существуют сложившиеся микрогруппы, то можно провести также вариант игры, составляя цветочки коллективно. При этом каждый ребенок получает лепесток определенного цвета, записывает на нем свое желание одновременно с другими ребятами своей микрогруппы (звена, группы тесного дружеского общения), - в итоге получается «семицветик» (или «пятицветик», или «четырехцветик»), отражающий групповые ценности, групповое ценностное единство или разобщенность.

**Приложение № 2**

**Работа кружков и секций в лагере**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название кружка | Направление деятельности | Режим работы |  |
| «Оригами. Работа с бумагой» | Интеллектуальное | Ежедневно |  |
| «Умелые ручки» | Творческое | Ежедневно |  |
| «Школа юного дзюдоиста» | Интеллектуальное | Ежедневно |  |
| Дзюдо | Спортивное | Ежедневно |  |

**ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ДЗЮДО**

**Занятие №1**

Тема: **«Изучение боковой подсечки под выставленную ногу»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Изучение по частям | 10 мин | Имитация приемов |
| 4 | Выполнение приёма в парах:  - на месте  - в движении | 25 мин  По два подхода | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, имитация приемов | 5 мин | Индивидуальная работа |
|  | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**занятие №2**

Тема: **«Совершенствование боковой подсечки под выставленную ногу»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Выполнение приёма в парах:  - на месте на скорость  - в движении на скорость  - Выполнение броска в тренировочных схватках | 27 мин  4 по 2 мин | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, работа на резине | 5 мин | Индивидуальная работа |
| 6 | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №3**

Тема: **«Изучение подсечки в колено под отставленную ногу»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Изучение по частям | 10 мин | Имитация приемов |
| 4 | Выполнение приёма в парах:  - на месте  - в движении | 25 мин  По два подхода | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, имитация приемов | 5 мин | Индивидуальная работа |
|  | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №4**

Тема: **«Совершенствование подсечки в колено под отставленную ногу»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Выполнение приёма в парах:  - на месте на скорость  - в движении на скорость  - Выполнение броска в тренировочных схватках | 27 мин  4 по 2 мин | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, работа на резине | 5 мин | Индивидуальная работа |
| 6 | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №5**

Тема: **«Изучение передней подсечки под выставленную ногу»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Изучение по частям | 10 мин | Имитация приемов |
| 4 | Выполнение приёма в парах:  - на месте  - в движении | 25 мин  По два подхода | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, имитация приемов | 5 мин | Индивидуальная работа |
|  | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №6**

Тема: **«Совершенствование передней подсечки под выставленную ногу»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Выполнение приёма в парах:  - на месте на скорость  - в движении на скорость  - Выполнение броска в тренировочных схватках | 27 мин  4 по 2 мин | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, работа на резине | 5 мин | Индивидуальная работа |
| 6 | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №7**

Тема: **«Изучение броска скручиванием вокруг бедра»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Изучение по частям | 10 мин | Имитация приемов |
| 4 | Выполнение приёма в парах:  - на месте  - в движении | 25 мин  По два подхода | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, имитация приемов | 5 мин | Индивидуальная работа |
|  | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №8**

Тема: **«Совершенствование броска скручиванием вокруг бедра»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Выполнение приёма в парах:  - на месте на скорость  - в движении на скорость  - Выполнение броска в тренировочных схватках | 27 мин  4 по 2 мин | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, работа на резине | 5 мин | Индивидуальная работа |
| 6 | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №9**

Тема: **«Изучение броска отхват»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Изучение по частям | 10 мин | Имитация приемов |
| 4 | Выполнение приёма в парах:  - на месте  - в движении | 25 мин  По два подхода | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, имитация приемов | 5 мин | Индивидуальная работа |
|  | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №10**

Тема: **«Совершенствование броска отхват»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Выполнение приёма в парах:  - на месте на скорость  - в движении на скорость  - Выполнение броска в тренировочных схватках | 27 мин  4 по 2 мин | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, работа на резине | 5 мин | Индивидуальная работа |
| 6 | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №11**

Тема: **«Изучение броска через бедро подбивом»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Изучение по частям | 10 мин | Имитация приемов |
| 4 | Выполнение приёма в парах:  - на месте  - в движении | 25 мин  По два подхода | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, имитация приемов | 5 мин | Индивидуальная работа |
|  | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №12**

Тема: **«Совершенствование броска через бедро подбивом»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Выполнение приёма в парах:  - на месте на скорость  - в движении на скорость  - Выполнение броска в тренировочных схватках | 27 мин  4 по 2 мин | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, работа на резине | 5 мин | Индивидуальная работа |
| 6 | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №13**

Тема: **«Изучение броска зацеп изнутри голенью»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Изучение по частям | 10 мин | Имитация приемов |
| 4 | Выполнение приёма в парах:  - на месте  - в движении | 25 мин  По два подхода | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, имитация приемов | 5 мин | Индивидуальная работа |
|  | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №14**

Тема: **«Совершенствование броска зацеп изнутри голенью»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Выполнение приёма в парах:  - на месте на скорость  - в движении на скорость  - Выполнение броска в тренировочных схватках | 27 мин  4 по 2 мин | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, работа на резине | 5 мин | Индивидуальная работа |
| 6 | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**Занятие №15**

Тема: **«Изучение броска через спину с захватом руки на плечо»**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебно-тренировочного занятия | Дозировка | Методические  указания и  задания |
| 1. | **Подготовительная часть** | **20 мин** |  |
| 2 | Построение, перекличка, приветствие. |  |  |
| 3 | Объяснение целей и задач тренировки и хода тренировочного занятия. | 1мин |  |
| 4 | Объяснение техники безопасности при выполнении бросков в стойке. | 5мин |  |
| 5 | Ходьба с ускорением переход на медленный бег | 4 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию |
| 6 | Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо(правое, левое), кувырки разгибом, колесо, перемещения вперед на животе, на спине |  | Следить за группировкой |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 8 | Упражнения на месте: круговые вращения головой (влево, вправо), наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. | По 10-12 раз | Ноги на ширине плеч, колени не сгибать |
| 9 | Круговые вращения рук – вперед, назад  Рывки руками |  |  |
| 10 | Повороты туловища влево, вправо |  | Руки в замок |
| 11 | Круговые вращения туловищем влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад |  |  |
| 12 | Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в татами, другая на пояс - отжаться | 10-15 раз на каждую руку | Следить за дыханием |
| 13 | Положение борцовского моста с упором на голову наклоны вперед-назад с поворотом головы влево-вправо | 15 раз |  |
| 14 | Из положения стоя на мосту перевороты через голову | 6-8 раз |  |
| 15 | Из положения лежа на спине наклоны вперед | 10-12 раз | Коснуться пальцев ног руками, дыхание ровное |
| 16 | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 8раз | Спина прямая |
| 17 | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания. | 8 раз |  |
| 18 | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову. | 6 раз |  |
| 19 | Выполнение излюбленных упражнений | 5 мин | Выполнять самостоятельно |
|  | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| 1 | **Основная часть.** | **60 мин** |  |
| 2 | Рассказ,показ | 5 мин | Выполнение только защитных действий |
| 3 | Изучение по частям | 10 мин | Имитация приемов |
| 4 | Выполнение приёма в парах:  - на месте  - в движении | 25 мин  По два подхода | Следить за правильностью выполнения бросков |
| 5 | Активный отдых, имитация приемов | 5 мин | Индивидуальная работа |
|  | ОФП | 15 мин | Отжимания,Пресс,Присед |
| 1 | **Заключительная часть** | **10 мин** |  |
| 2 | Медленный бег, расслабляющие упражнения, пассивные и активные растяжки, восстановление дыхания | 7 мин | Контроль учащихся за ЧСС |
|  | Подведение итогов тренировки | 3 мин | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ДЗЮДО**

**«Школа юного судьи»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Краткое содержание темы. | Количество часов |
| 1 | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. | 1 |
| 2 | Личная и общественная гигиена. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. | 1 |
| 3 | Закаливание организма. | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. | 1 |
| 4 | Зарождение и развитие дзюдо. | История борьбы дзюдо. | 1 |
| 5 | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. | 1 |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом. | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. | 1 |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки. | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. | 1 |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки. | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения | 1 |
| 9 | Физическая подготовка. | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. | 1 |
| Всего: | | | 9 |

**Кружок «Оригами. Работа с бумагой»**

Цель: формирование художественно-творческих способностей через обеспечение эмоционально – образного восприятия действительности, развитие эстетических чувств и представлений, образного мышления и воображения.

Задачи:

* Познакомить с основным приемом складывания базовой детали - модульного треугольника;
* Развивать аналитические способности, память, внимание, волю, глазомер, пространственное воображение мелкую моторику рук, соразмерность движения рук, сенсомоторику, образное и логическое мышление, художественный вкус школьников.
* Воспитывать трудолюбие, терпение, аккуратность, усидчивость, целенаправленность, критичность, эстетический вкус, чувство удовлетворения от совместной работы, чувство взаимопомощи и коллективизма, самостоятельность в работе, волевые качества.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Всего часов |
| 1 | История оригами. | 1 |
| 2 | Разновидности оригами. | 1 |
| 3 | Выбор материала. Подбор бумаги. | 1 |
| 4 | Закон сочетаемости цвета. | 1 |
| 5 | Складывание по схеме-модули. | 1 |
| 6 | Складывание квадратов разной величины по диагонали по схеме. | 2 |
| 7 | Трёхмодульное оригами. | 3 |
| 8 | Аппликации из модульного оригами. | 3 |
| 9 | Создание объёмных фигур из трёхмодульного оригами. | 2 |
| Итого: | | 15 |

**Кружок «Умелые руки»**

Цель: привить детям практические трудовые навыки в работе с тканью и волокнистыми материалами, воспитать художественный вкус, развить творческую активность.

Задачи:

1. Выработка практических навыков в работе с тканью и волокнистыми материалами.

2. Воспитывать художественный вкус.

3. Развивать творческую активность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Всего часов |
| 1 | Знакомство с видами тканей и волокнистыми материалами. | 1 |
| 2 | Знакомство с инструментами:  -история об игле;  - история о булавке;  - история о ножницах;  - история о наперстке; | 1 |
| 3 | Правила обращения с инструментами. | 1 |
| 4 | Витье шнуров из нитей. | 1 |
| 5 | Контурные поделки из цветных шнуров: обереги. | 1 |
| 6 | Плетение из цветных шнуров: | 1 |
| 7 | Знакомство с приемом выклеивания веревки, шнура на основу по кругу – от центра по спирали. | 1 |
| 8 | Настенные украшения. | 1 |
| 9 | Аппликация из ткани и волокнистых материалов. | 1 |
| 10 | «Уроки иголочки».  Очень важные секреты:  отмеряем длину нити;  вдеваем нитку в иголку;  завязываем узелок. | 1 |
| 11 | Знакомство с ручными швами. | 1 |
| 12 | Изготовление сувениров. | 1 |
| 13 | Сувениры и игрушки-подвески из ткани и меха: львенок, сова, кошка и т.д. | 1 |
| 14 | Цветы из атласной ленты. | 1 |
| 15 | Панно и картины в подарок. | 1 |
| Итого: | | 15 |

**Приложение № 3**

**Инструкции по технике безопасности**

### 1. Инструкция по технике безопасности при занятиях в спортивном зале в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей

**1. Общие требования безопасности**.

К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки,

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;

- выполнение упражнений без разминки;

большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории к здоровью учащихся.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

После выполнения упражнений в спортивном зале тщательно вымыть лицо и руки с мылом, при необходимости принять душ.

**2. Требования безопасности перед началом работы**.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой,

Проверить надёжность крепления перекладин, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления  
баскетбольных щитов, каната, закрепление стопорных щитов и брусьев;

В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;

Провести разминку.

**3. Требования безопасности во время занятий**

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки;

- Не выполнять упражнения на неисправном спортивном оборудовании;

- При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;

- Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся;

- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;

- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было  
столкновений;

- Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания;

- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь,  
- Не находиться в зоне метания, не ходить за снарядами без разрешения учителя;

- Не подавать снаряд для метания друг другу броском;

- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку,

**4. Требование безопасности в аварийных ситуациях.**

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

- При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, занятия прекратить и сообщить об этом учителю

при возникновении пожара в спортивном зале, немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из  
спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

- При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- При поломке или порче спортивного инвентаря, прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом учителю.

5. Требование безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

- Снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**2. Инструкция по технике безопасности при проведении игр,   
спортивных занятий в пришкольном спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей.**  
При использовании игровых и спортивно-оздоровительных площадок необходимо соблюдать следующие требования:  
 на спортивные площадки дети допускаются только в спортивной одежде и обуви; движущиеся спортивные приспособления, углубления на площадках и т.п. должны быть ограждены; используемое спортивное и игровое оборудование должно быть безопасно, исправно, надежно, устойчиво закреплено и, соответствовать росту и возрасту детей;  
 проводить мероприятия и пользоваться спортивным инвентарем, снарядами на сырой площадке не допускается;  
 дети должны быть обучены правильному и безопасному пользованию спортивным оборудованием, спортинвентарем.  
Ответственность за подготовку мест спортивных мероприятий возлагается на инструктора по физкультуре (плаванию). При проведении спортивно-массовых мероприятий инструктор по физкультуре (плаванию) обязан обеспечить полную исправность  спортивного инвентаря, оборудования, страховку при занятиях на гимнастических снарядах. Размещенные спортивные оборудования должны иметь безопасные зоны каждого снаряда не менее 1 м друг от друга. Площадки для подвижных игр должны иметь безопасные зоны по периметру: площадка для игры в баскетбол – не менее 1 м; площадка для волейбола – не менее 3 м; футбольное поле – не менее 2 м. В этой зоне не должны размещаться кустарники, деревья и их корни над поверхностью земли, пни, скамейки, люди и др.  
Во время проведения спортивных мероприятий вожатые, воспитатели, врач лагеря должны находиться вместе с детьми. Детские спортивные команды направляются на соревнования только в сопровождении начальника пришкольного оздоровительного лагеря, вожатых, воспитателей, инструктора по физкультуре (плаванию).  
Занятия детей в спортивных секциях согласовываются с врачом пришкольного оздоровительного лагеря. Мероприятия по физическому воспитанию организуются в соответствии с возрастом детей, состоянием их здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности.  
Началу мероприятия должен предшествовать инструктаж детей по безопасным приемам и методам выполнения физических упражнений с записью  в журнале инструктажа, с указанием номера инструкции.

**3. Инструкция по технике безопасности при проведении туристических походов и экскурсий в летнем спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей**

Туристические походы и экскурсии организуются только по утвержденному плану мероприятий на смену лагеря и подразделяются на пешие, автобусные и другие. Они проводятся с разрешения руководителя учреждения, который издает приказ о назначении ответственных лиц за проведение внеклассного, внешкольного и другого разового мероприятия. В приказе указывается руководитель походного отряда, прикладывается список детей, направляемых на экскурсию, в поход, время отправления, маршрут и время возвращения группы из похода. Поход проводится с предварительной подготовкой необходимого инвентаря, снаряжения, продуктов питания, одежды и обуви. С руководителем похода и другими ответственными лицами за безопасное проведение похода после издания приказа, проводится целевой инструктаж по охране труда, который регистрируется в журнале инструктажа на рабочем месте. Руководитель похода лично изучает маршрут предстоящего похода, организует тренировки его участников, обучает детей ориентированию на местности, знакомит с ядовитыми растениями и грибами (для этого берет их рисунки в кабинете биологии), учит ставить палатки, распределяет обязанности среди участников похода. Путевками отрядов в походах и экскурсиях является маршрутный лист и маршрутная схема, которые разрабатываются и оформляются руководителем похода (экскурсии) в двух экземплярах и заверяются подписями директора и врача лагеря, на маршрутной схеме указываются основные пункты передвижения группы, места отдыха, привалов, купания ит.д. Один экземпляр маршрутной схемы оставляется у директора школы. К участию в туристических походах и экскурсиях допускаются только здоровые дети. Руководитель туристического похода (экскурсии) несет ответственность за правильную подготовку и безопасное проведение похода.

Перед выходом в поход (экскурсию) начальник лагеря, или руководитель мероприятия (отражается в приказе проведения мероприятия), проводит с детьми оздоровительного лагеря инструктаж по безопасному проведению похода (экскурсии) с регистрацией в журнале инструктажа по безопасности. В журнале инструктажа расписываются дети с 14 лет.

До проведения туристических походов в режим дня рекомендуется включать прогулки и пешеходные экскурсии протяженностью для детей 6-11 лет до 5 км (специальная группа по разрешению врача - до 3 км); для детей старше 11 лет: основная группа – до 10 км, подготовительная - до 8 км, специальная - до 6 км. Темп движения 2-2,5 км/час, через каждые 35-40 мин ходьбы необходимо устраивать на 10 мин остановку для отдыха. Во  
время отдыха можно организовать спокойные игры, обучение туристским навыкам.  
Маршрут должен пролегать в основном по затененной местности (леса, рощи). Необходимо брать для детей кипяченую (бутилированную) питьевую воду. Дети 7-9 лет допускаются к участию в однодневных походах, 10-13 лет - в одно-двухдневных походах, с 14 лет - в двух - трехдневных походах. Все участники похода должны пройти  
медицинский осмотр и получить разрешение врача. Для участия в походе формируются группы численностью от 6 до 15 детей одного возраста (допустимая разница - 1,5 года) и двумя руководителями не моложе 18 лет.

Вес рюкзака для младших школьников не должен превышать 2 кг, для старших школьников, совершающих 2-3-дневный поход - 8-9 кг (спальный мешок - 2 кг, рюкзак - 0,5-1 кг, коврик теплоизоляционный - 0,1 кг, личные вещи - 3 кг, продукты питания - до 1 кг в день, личная медицинская аптечка и ремнабор - 0,2 кг, групповое снаряжение - 1 кг).  
Перед походом следует проверить набор и качество упаковки продуктов, наличие достаточного количества одноразовой посуды, а также снаряжение, состояние обуви и одежды участников. Для питья в походе используют только кипяченую воду, приготовленную из воды источников питьевого водоснабжения (артезианских скважин, водопроводной сети, колодца), качество которой должно отвечать гигиеническим требованиям на питьевуюводу.

Запрещается движение детей по местам, опасным для жизни (бродам, крутым склонам, обвалам и т.д.) Во время привалов не допускается удаление детей от места привала, после привала обязательно проверяется наличие детей по количеству. При неблагоприятных метеоусловиях, возникших во время похода, руководитель похода решает вопрос о прекращении или изменении маршрута, о чем обязательно сообщается директору лагеря по телефону из ближайшего населенного пункта. Во время грозы: в лесу необходимо занять безопасное место на поляне, участке лиственного молодняка, между деревьями, растущими на расстоянии 20 м друг от друга; в горах и холмистой местности ближе к середине склона; по возможности расположиться на изолирующем материале (сухой валежник, мох, береста); удалить от себя металлические предметы и механизмы.  
Запрещается во время грозы прятаться под деревьями, прислоняться к их стволам, находиться возле и под ЛЭП, подходить ближе 10 м к отдельно стоящим деревьям, столбам, вышкам, молниеотводам, высоким камням и т.п., находиться на вершине возвышенности, а также находиться ближе 10 м от машин и механизмов. Во избежание перегрева детей рекомендуется светлая форма одежды, голову обязательно покрыть шапочкой, косынкой или панамкой. Обувь во избежание потертостей и наминов  
должна быть разношенной, не тесной и не слишком свободной. Запрещается движение пеших отрядов по автомобильной дороге неорганизованными группами вне строя и без сигнальных красных флажков. При движении отрядов во главе и в конце колонны должны идти взрослые.

При проведении туристической поездки (экскурсии) автобусом выделяют технически исправный автобус с опытным и дисциплинированным водителем, с опытом практической езды не менее 3 лет. Водителя знакомят с маршрутным листом и схемой движения, проводят целевой инструктаж с регистрацией в журнале инструктажа по охране труда на рабочем месте. Руководителем экскурсии проводится инструктаж детей по правилам поведения в автобусе. При поездке в автобусе дети размещаются строго в соответствии с наличием числа мест для сидения в автобусе, с учетом мест для сопровождающих: окна левой стороны автобуса должны быть закрыты;

- скорость движения автобуса не должна превышать 60 км/ч на автомагистралях с  
соблюдением требований дорожных знаков;

* спереди и сзади автобуса должны быть установлены опознавательные знаки «Перевозка детей»;
* при движении в светлое время суток с целью обозначения движущегося автобуса с детьми должен быть включен ближний свет фар. Перевозка детей в темное время суток не допускается (с момента включения дальнего света фар). Руководитель экскурсии осуществляет посадку и высадку детей только после полной остановки и выключения двигателя, начинает движение только с закрытыми дверями. Водитель совершает остановку по просьбе руководителя экскурсии, съехав на обочину дороги со всеми колесами автобуса с асфальтового покрытия дороги. После полной остановки и выключения двигателя автобуса первым выходит руководитель туристической поездки и стоя у входа, направляет детей в сторону от дороги не допуская перехода дороги, при посадке в автобус проверяет количество" детей. В поездке более 20 детей сопровождают не менее двух взрослых и медицинский работник с комплектованной медаптечкой (приложение 18). В салоне каждого автобуса должны быть не менее двух взрослых, один из которых садится на заднее правое сидение, второй - на переднее правое сидение, которые наблюдают за поведением детей во время движения автобуса.

Руководителям организованной перевозки детей: по завершении организованной поездки, дети должны быть завезены автобусом на территорию школы. При случае необходимости оставления детей по пути возвращения, необходимо довести до их дома, подъезда. Категорически запрещается оставлять их на обочине дороги, остановке с необходимостью перехода дороги. Ответственное лицо за перевозку детей докладывает руководителю учреждения о завершении поездки, вносит замечания и предложения.

При организованной перевозке детей железнодорожным транспортом:  
Для сопровождения организованных групп детей назначают воспитателей,  
преподавателей из расчета 1 сопровождающий на: 8 детей в возрасте от 7 до 9 лет; 12 детей от 10 до 12 лет; 12 детей от 13 и старше; 12 детей разных возрастов.  
При приобретении билетов для организованной перевозки детей на железнодорожном транспорте предпочтительно закупать билеты на первые или последние вагоны поезда в целях минимализации возможных контактов детей с попутными пассажирами поезда.  
Заселять детей в купейные номера с посторонними лицами без сопровождающего лица категорически запрещается.

При нахождении в пути свыше одних суток организуется полноценное горячее питание детей в вагонах-ресторанах, заранее согласовав с начальником поезда и директором вагона-ресторана.

**4. Требования безопасности в технических мастерских   
и на занятиях в кружках в спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей** При занятиях в технической мастерской, кружках, секциях в клубе и т.д. руководители кружков несут ответственность  за обеспечение безопасности жизни и здоровья  детей, отвечают за исправность  инструментов, электроприборов, наличие запирающих устройств электрических шкафов и рубильников, движущихся частей станков, механизмов и  другого оборудования, достаточное естественное и искусственное  освещение, использование материалов, безопасных для здоровья. Перед занятием руководитель кружка инструктирует каждого ребенка на рабочем месте по обращению с оборудованием, инструментами, показывает безопасные методы и приемы работы. Каждому ребенку рекомендуется заниматься не более чем в  двух кружках и одной спортивной секции. Занятия кружка проводят не чаще двух раз в неделю и продолжаются не более двух часов.

**Приложение № 4**

**Программа проведения спортивно-оздоровительного мероприятия**

**«Путешествие в Страну Спортландию»**

**Цель:**

* Укрепление здоровья детей.
* Развитие и повышение их двигательной активности.
* Формирование умения работать в коллективе.
* Расширение кругозора.

**Задачи:**

* Воспитать стремление к здоровому образу жизни, воспитать сознательное, ответственное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.
* Прививать детям любовь к спорту и физкультуре, способствовать проявлению у детей инициативы.
* Воспитывать чувство товарищества, коллективизма, умение контролировать свои поступки.
* Развитие координации, быстроты, ловкости.

**Ход  программы:**

**Ведущий**: Внимание! Внимание!

Начинаем игровую программу

«Вас приглашает Спортландия!»

**Ученик**: Я со спортом подружился

Он мой самый лучший друг!

Приучил себя к порядку

Утром делаю зарядку,

Днём пробежка и прыжки,

Вечером кувырки.

Да, упражненья не легки.

Но, зато я бодр и весел

И всегда с задорной песней!

Поёт песенку о спорте:

Раз, два, три, четыре, пять – здоровее хотим стать!

Быть спортивным не ленись, на зарядку становись!

(приглашает всех участников программы)

Руки вверх, вперёд и вниз, три хлопка и прыгни ввысь,

Будем мы здоровыми и всегда весёлыми!

А теперь потопаем и дружно все похлопаем.

Стали мы сильнее, чуть – чуть здоровее!

*На спортивной площадке звучит веселая, бодрая музыка, площадка подготовлена к предстоящим соревнованиям.*

***Ведущий****:*Добрый день, дорогие ребята, участники нашей игровой программы, болельщики, уважаемые взрослые!

Сегодня мы вновь встретились на нашей игровой программе - и я рада видеть здесь веселых, спортивных, азартных ребят, готовых побороться и поиграть!

Участвуя в нашей игре, вы должны понять: чтобы завоевать победу – мало быть просто физически сильным. Необходимо при этом обладать достаточной целеустремленностью, силой воли, быть организованным и собранным, ловким и находчивым. И все-таки главное в нашей игре - это участие! Это заряд бодрости и задора, хорошего настроения и удовольствия от движения!

**Ученик: Здоровье, сила, ловкость -  
Вот спорта пламенный завет.  
Покажем нашу дружбу, смелость  
Веселым стартам шлем привет!**

***Ведущий:*** Настало время представить команды – участницы! (Представление команд)

Каждая команда представит свое название и девиз! (Команды представляют название, девиз, которое не оценивается баллами) Каждая команда выстраивается на линии старта напротив своей поворотной фишки.

Оценит ваше выступление на этих соревнованиях компетентное жюри,

(представление жюри).

Каждое конкурсное задание оценивается в баллах. Максимальная оценка жюри- 5 баллов!

Команды представлены, жюри тоже - самое время начать наши соревнования.

**Эстафета № 1 «Знакомство».**

У каждой команды фломастер, в качестве эстафетной палочки - а на финишной черте - лист ватмана.

*Задание:* добежать до листа бумаги, написать свое имя, вернуться обратно, передать фломастер.

**Эстафета № 2 «Разминочная»**

Эстафетные палочки по числу команд.

*Задание:* добежать до поворотной фишки и обратно, передать эстафетную палочку.

**Эстафета № 3 «Доктор Айболит»**

Эстафетные палочки по числу команд.

«Айболит» - игрок с градусником (эстафетной палочкой) добегает до стула, на котором сидит кто-нибудь из зрителей, Ставит ему «градусник» под мышку и возвращается к команде. Следующий «доктор Айболит» забирает «градусник» и т.д.

**Эстафета № 4 «Мальчик-с-пальчик».**

Ведущий: Очень любил мальчик-с-пальчик играть в футбол. Бывало, возьмёт горошинку – и ну голы тараканам забивать! День забивает, два, неделю, год… Вот так и стал мальчик-с-пальчик чемпионом мира по мини-футболу. Только ему одному очень скучно играть. Поэтому, нам с вами необходимо создать большую мини-футбольную команду.

*Задание:*Командам выдаётся по ватману, на котором они рисуют человечков - кто больше за отведённое время.

**Эстафета № 5 «Самый меткий»**

Каждому игроку команды раздаются шишки и каштаны. Задача ребят – закинуть как можно больше шишек и каштанов в ведро, которое стоит на стуле на определенном расстоянии. Игрок берет шишку и, встав на черту, пытается забросить в ведро. Если шишка не попадает в ведро, бросок не зачитывается. Побеждает команда, сделавшая больше метких попаданий.

**Эстафета № 6 «Мячики-скакалки»**

Мячи и скакалки по числу команд.

*Задание:* Отбивая мяч добежать до поворотной фишки, поменять мяч на скакалку и вернуться к своей команде. Следующий игрок наоборот, сначала прыгает на скакалке, затем меняет её на мяч и бежит обратно.

**Эстафета № 7 «Арбузы»**

У каждой команды один обычный мяч и один маленький.

*Задание:* Добежать до поворотной стойки держа в каждой руке по мячу. На финишной черте поменять мячи в руках и бежать обратно. Выигрывает команда, быстрее и точнее выполнившая задание.

А пока команды отдыхают – загадки для болельщиков.

1. Как на языке спортсменов будет называться начало спортивных соревнований? *(Старт.)*

2. Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем*… (Велосипед.)*

3. Мы – проворные сестрицы,

Быстро бегать мастерицы.

В дождь – лежим,

В снег – бежим,

Уж такой у нас режим… *(Лыжи.)*

4. Как на языке спортсменов называется конец спортивных соревнований? *(Финиш.)*

5. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих,

Что за кони у меня? *(Коньки.)*

6. Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ... *(Стадион.)*

**Эстафета № 8 *«*Мозаика**».

Картинки по числу команд.

*Задание*: сложить правильно разрезанную на части картинку и определить, какой мяч на ней изображен.

**Эстафета № 9 «Сороконожка»**

Знаете, почему ее так назвали? Правильно, у нее не две пары ног, а множество. Это очень красивая гусеница и она может быстро передвигаться.

*Задание*: Для того чтобы превратиться в сороконожку, нужно всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди сидящего и, не отцепляясь друг

от друга и, не вставая, пройти дистанцию всем вместе. Чья сороконожка быстрее?

**Эстафета № 10 «Белочка»**

Кто на ветке шишки грыз

И бросал объедки вниз?

Кто по елкам ловко скачет

И взлетает на дубы?

Кто в дупле орехи прячет?

Сушит на зиму грибы?

*Задание:* Участвует по одному человеку от команды. Кто быстрее притянет к себе шишку на нитке, наматывая ее на карандаш.

**Эстафета № 11 «Верблюды»**

Зверь я горбатый

Нравлюсь ребятам.

У верблюда много приспособлений, чтобы жить в пустыне. Длинные густые ресницы защищают его глаза от песка, которые гонят сильные ветры. Если ему становится трудно дышать из-за песчаных бурь, верблюд может почти сомкнуть ноздри. Пальцы на каждой ноге верблюда соединены мозолистой подушкой, благодаря которой он не проваливается в песок. Жара почти не действует на него. Нечувствительный к шипам рот способен разжевать любую колючку. Верблюд может не пить и не есть за счет запаса жира в своих горбах.

*Задание*: Каждый игрок проходит дистанцию, неся между лопатками на спине спичечный коробок, стараясь не уронить его.

**Эстафета № 12 «Пингвины»**

А сейчас из жаркой пустыни к самой холодной точке земного шара - Антарктиде. Там живут птицы, которые приспособились к этому суровому климату. Это пингвины. Их тело покрыто густым, непромокаемым оперением, а толстый слой жира помогает спасаться от морозов. На суше они очень неуклюжи и не умеют летать, зато в воде могут соперничать с дельфинами: крылья служат им великолепными веслами, с их помощью пингвины могут развивать скорость до 40 километров в час. Сейчас вы станете пингвинами, которые решили посоревноваться на берегу.

*Задание:* Дети между коленями зажимают спичечный коробок. Нужно пройти дистанцию, не уронив его. Чья команда быстрее?

**Эстафета № 13 «Лягушки»**

Скачет зверушка

Не рот, а ловушка

Попадут в ловушку

И комар, и мушка.

Кто эта зверушка?

Лягушек на земле великое множество, обитают они по всему миру. Чаще всего встречается зеленая лягушка, которую, конечно же, видел каждый. Это хищное животное. Она питается только той добычей, которую поймает сама. В её рацион входят обычно насекомые, улитки. Днем лягушки греются на солнышке, удобно расположившись на берегу водоема. В случае опасности бросаются в воду и, достигнув дна, зарываются в ил. Вечернюю зарю они встречают большими компаниями с обязательным хоровым кваканьем.

*Задание:* Каждый игрок команды передвигается «по-лягушачьи», присев на корточки, руками отталкивается от пола. При каждом прыжке надо квакать. Чья команда быстрее пройдет эстафету?

**Эстафета № 14 «Смекалка»**

**Ведущий.**Ну, вот и подходит к завершению наша программа. Вы сегодня много играли, бегали, прыгали. А теперь проверим, насколько вы смекалисты.

Задание: Каждому из игроков трёх команд нужно добежать до стула у противоположной стены и принести по одному листочку с написанной буквой. В конце эстафеты каждая команда складывает из принесённых букв слово на полу. Кто первым сложит правильно слово – тот и победитель. Слова: СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ, УМЕЛЫЕ.

**Подведение итогов.**

Итак, дадим слово жюри и узнаем, какая команда сегодня самая лучшая, самая быстрая, самая внимательная и спортивная.

Отдохнули мы на славу,

Победили вы по праву.

Похвал достойны и награды.

И мы призы вручить вам рады!

**НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

В мире нет рецепта лучше!

Будь со спортом неразлучен,

Проживёшь сто лет,

Вот и весь секрет!

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех

За азарт соревнования,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья

Будет краткой наша речь

Говорим мы: «До свиданья!

До счастливых новых встреч!»

**Оценочный лист**

**спортивно – игровой программы**

**«Путешествие в страну Спортландию»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| команда конкурсы | Команда | Команда | Команда |
| «Знакомство» |  |  |  |
| «Разминка» |  |  |  |
| «Доктор Айболит» |  |  |  |
| «Мальчик-с- пальчик» |  |  |  |
| «Самый меткий» |  |  |  |
| «Мячики - скакалки» |  |  |  |
| «Арбузы» |  |  |  |
| «Мозаика» |  |  |  |
| «Сороконожка» |  |  |  |
| «Белочка» |  |  |  |
| «Верблюды» |  |  |  |
| «Пингвины» |  |  |  |
| «Лягушки» |  |  |  |
| «Смекалка» |  |  |  |
| ИТОГ |  |  |  |