**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования оздоровительно - образовательный центр «Юбилейный»**

 Утверждено приказом директора

 МБУ ДО ООЦ «Юбилейный»

 от 11. 05. 2021 г. № 62-од

 **Программа спортивно - оздоровительных мероприятий**

 **Срок реализации программы: 28.05.2021 г. -25.08.2021 г.**

 **Направление программы: физкультурно-оздоровительное**

****

 **Автор программы:**

 **Рожков Э.И.**

 **пгт. Луговой, 2021 г.**

1.**Пояснительная записка**

 В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных лагерях. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

  Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала.

 Ну, где ещё школьник почувствует себя раскрепощённым, свободным, независимым как не в период летних каникул, на школьных площадках, в лагерях Действительно, нигде так не раскрывается ребёнок, как в играх. Здесь, кроме удовлетворения личных интересов, ребёнок сам не подозревая, развивает свои физические и моральные качества, учится дружить, сопереживать, идти на помощь без оглядки, учиться побеждать и проигрывать. Нужно только правильно его настроить, не отталкивать, не отворачиваться от него, как неперспективного.

Лагерь помогает использовать период летнего отдыха детей для укрепления здоровья, развития физических сил, обогащения знаниями и новыми впечатлениями.

Данная программа по своей направленности является физультурно-оздоровительной, т. е. включает в себя физкультурную, спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей.

 По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены– 21 дня.

 Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

– Конвенцией ООН о правах ребенка;

– Конституцией РФ;

– Законом РФ «Об образовании»;

– Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-Ф3;

– Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-Ф3;

**Содержание программы**

  Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

 Основная деятельность лагеря направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками.

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

 Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Находясь в лагере, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

Разработка данной программы была вызвана:

• повышением спроса родителей и детей на организованный отдых детей;

• обеспечением преемственности в работе летних оздоровительных лагерей;

• необходимостью использования богатого творческого потенциала детей и педагогов в реализации целей и задач программы.

 Летний отдых - это не просто прекращение учебной деятельности ребенка. Это активная пора его социализации, продолжение образования. Именно поэтому обеспечение занятости детей в период летних каникул является приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков.

Ведущими ценностями в условиях организации отдыха и занятости детей и подростков в летний период являются:

1) физическое оздоровление детей;

2) сохранение и укрепление эмоционально-психологического здоровья детей.

**Программа основана на следующих принципах:**

1. Принципы дифференциации и интеграции различных форм оздоровительной и воспитательно – образовательной работы.

2. Принцип природосообразности – учет возрастных особенностей, индивидуальных потребностей при определении форм летнего отдыха.

3. Принцип успеха и поддержки - создание условий добровольности и выбора - предоставление ребенку возможности выбора формы летнего отдыха и занятости, исходя из его личных потребностей и интересов, в соответствии с собственным желанием.

4. Принцип максимизации ресурсов означает, что в ходе подготовки и реализации программы будут использованы все возможности (материально-технические, кадровые, финансовые, психолого-педагогические и др.) для наиболее успешного (оптимального решения поставленных задач).

**Специфика программы**

 Программа является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей.

 **Цели и задачи программы**

**Цель:**

 Создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление и творческое развитие. Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной работы.

**Задачи:**

- укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения;

- организация системы оздоровительных мероприятий

- раскрытие творческого потенциала детей;

- развитие различных форм общения в разновозрастных группах;

- развитие через игровую деятельность двигательной активности ребёнка с учётом их индивидуальных и возрастных особенностей;

- формирование у ребят навыков общения и толерантности;

- формирование культурного поведения, санитарно-гигиенической культуры;

- воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе;

Важнейшим направлением в работе станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение современных здоровьесберегающих технологий в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. Приобщение детей к физической культуре и спорту;
2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

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

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

**Основные формы реализации программы:**

***1. Блок безопасности***, включает мероприятия по ПДД, пожарной безопасности, безопасности на воде, поведения в ЧС. Проведение инструкций по ТБ.

***2.Оздоровительный блок*** основан на мероприятиях физкультурно-оздоровительной тематики. Этот блок включает в себя спортивные игры, состязания, беседы о ЗОЖ, спортивные праздники.

***3. Развивающий блок*** включает работу кружков, оформление презентаций, проведение викторин, игр, КТД.

**Физкультурно –оздоровительное направление:**

 В это направление входят мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни. Разрабатываются и проводятся различные встречи, экскурсии, соревнования, конкурсные программы по физической культуре, ОБЖ, противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, по оказанию первой медицинской помощи. С помощью спорта и физкультуры решаются задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие детей. Творчески подходя к делу, можно разнообразить, сделать увлекательной самую обыкновенную утреннюю гимнастику. Сюда можно включить спортивные соревнования; беседы, конкурсы, викторины по спорту; День Здоровья; беседы, викторины на тему ЗОЖ; конкурсы плакатов о ЗОЖ, на тему противопожарной безопасности; встречи с инспектором ГИБДД, медицинским работником; экскурсии в пожарную часть.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** |  **Вид работы** | **Время** | **Ответственный** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Организационная работа** |
| 1 | Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий | До открытиялагеря | Инструктор по физическому воспитанию |
| 2 | Составление календарных планов спортивно-массовых мероприятий отрядов.  | В первые2–3 дня | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели |
| 3 | Спортивные занятия по отрядам. Составление расписания занятий | В началесмены | Инструктор по физическому воспитанию |
| 4 | Составление Положения о спартакиаде | До открытия смены | Инструктор по физическому воспитанию |
| 5 | Инструктаж по проведению соревнований  | В течение всейсмены | Инструктор по физическому воспитанию |
| 6 | Организация медицинского контроля | В течение всейсмены | Медработник |
| **Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа** |
| 1 | Проведение утреннейгимнастики | Ежедневно | Инструктор по физическому воспитанию |
| 2 | Проведение оздоровительных мероприятий | По плану | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели |
| 3 | Проведение занятий по отрядам | По расписанию | Инструктор по физическому воспитанию, педагоги |
| 4 | Организация конкурсов, соревнований по различным видам спорта | По плану | Инструктор по физическому воспитанию, педагоги |
| 5 | Прогулки, экскурсии, туристические испытания | По плану | Инструктор по физическому воспитанию, педагоги |
| **Пропагандистская работа** |
| 1 | Оборудование уголка “Наши достижения”, таблица спартакиады | В первые2–3 дня | Инструктор по физическому воспитанию, педагоги |

 **Методическое обеспечение программы**

 К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

 **Предполагаемые результаты:**

- сформировать основы физкультурного образования на основе воспитания ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- развить физические способности: быстроту, ловкость, выносливость;

- выработать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, избранными видами спорта в свободное время;

- иметь представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.

 – умения рассуждать как компонента логической грамотности;

**План спортивных мероприятий на оздоровительные смены**

**направление: физкультурно-оздоровительное**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата  |  Оздоровительные мероприятия |
| 4 смены |  Утренняя зарядка на свежем воздухе, принятие воздушно-солнечных ванн, игры на воде, игры на свежем воздухе. |
| 4 смены |  Информационно-профилактические |
| Просмотр роликов о здоровом образе жизни, беседы ролики о гигиене ,беседы о вредных привычках ,эстафеты по ПДД.Техника безопасности на занятиях подвижными играми, спортивными играми. |
| 4 смены |  Физкультурно-оздоровительные |
| Спортивные мероприятия баскетбол, волейбол , футбол, пионербол; Подвижные игры украденое знамя, звездные войны, снайпер, регби, квидич;Эстафеты.Веселые старты.Работа станций тренировочный процесс спортивных игр. |

Цели изучения по каждому разделу

«Спортивные игры»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

«Веселые старты»

Цели: познакомить с разнообразием игр в разное время года. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Игры нашего двора»

Цель: провести знакомство с играми те в которые играли наши бабушки и дедушки на улицах

«Современные игры»

Цель: значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. (волейбол двумя мячами, футбол в парах)

«Игры в помещении»

 Цель: Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

*«Туриада»*

*Цель*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы

Личностными результатами являются следующие умения:

*оценивать*поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать*свои эмоции;

*понимать*эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

*Регулятивные :*

* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму;

*Познавательные:*

* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

*Коммуникативные :*

* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
* формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Литература**

1.Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учеб.для учащихся 1-4 кл. нач.шк./В.И. Лях. – 4е изд. – М.: Просвещение, 2012.

2.Игровые и рифмованные формы физкультурных упражнений: сценки, игры - подражалки, комплексы упражнений, стихотворения с движениями /авт. –сост. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.

Список рекомендуемой литературы:

1. Аксельрод С.Л., Борзенкова Л.А Организация и правила спортивных соревнований.-М.,1957.

2. Былеев Л.В. и др. Подвижные игры:Учеб. Пособие ин-товфиз.культуры. – М.,1974

3. Брюнему Э. Бегай ,прыгай ,метай. – М., 1982

4. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 1-3 классов. – М., 1985;

5. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4-6 классов. – М., 1985;

6. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. – М., 1985;

7. Детские народные подвижные игры/Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина и др. – М., 1995;

8. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М., 1974;

9. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М., 1974;

10. Пивоваров Б.Н. Игры в тренировке легкоатлетов. – М., 1959;

11. Поломис К. Дети в пионерском лагере. – М., 1989;

12. Программа по физической культуре для учащихся I – XI классов общеобразовательной школы. – Ярославль, 1996.

**Приложение 1**

**** Утверждено приказом директора

 МБУ ДО ООЦ «Юбилейный»

 от 11. 05. 2021 г. № 62-од

 **План спортивных мероприятий на оздоровительные смены**

 **направление: физкультурно-оздоровительное**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата**  | **Проводимые мероприятия** |
| **1 день** | Заезд детей. Формирование отрядовПоэтапная вертушка (Патруль) Дартс |
| **2 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра футбол, правила игры)Соревнование Бег 60-100мРекордсмен |
| **3 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций( Спортивная игра футбол)Веселые стартыПрыжок в длину с местаПросмотр ролика о здоровом образе жизни |
| **4 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболВстречная эстафетаСоревнование по шашкам |
| **5 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболСоревнование по футболуСоревнование по шахматам |
| **6 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол правила игры)Вело эстафета по ПДДСоревнование по аэро-хоккею |
| **7день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование по пионерболуКомплексно-силовое упражнение (отжимание, пресс) |
| **8 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнования Бег на 500 - 300мСоревнование по бильярду |
| **9 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование подвижная игра (Снайпер)Национальная борьба (Перетягивание палки)Беседы в отрядах о гигиене |
| **10 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Подвижная игра (Звездные войны)Игра (Космонавты)  |
| **11 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование по метанию гранаты (малого мяча)Игры в помещении (айсберг) |
| **12 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнования по (Украденное знамя)Конкурс рисунков на тему ЗОЖ |
| **13 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол правила игры)Соревнование между отрядами (Мокрый Генерал)Игры в помещении (Стой) |
| **14 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол ,Пионербол)Соревнование по футболу большим мячомИгры в помещении (Защитник) |
| **15 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Соревнование прыжок в длину с разбегаИгры в помещении |
| **16 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)ТуриадаИгры в помещенииВидео ролики о вредных привычках |
| **17 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Соревнование игра (Четыре мяча)Игры в помещении |
| **18день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Соревнование (Регби)Подвижная игра 12 палочек |
| **19 день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Побег из зоопарка |
| **20 день** | Подведение итоговВоенизированная эстафета |
| **21 день** | Разъезд  |

 **План спортивных мероприятий на оздоровительные смены**

 **направление: физкультурно-оздоровительное**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата**  | **Проводимые мероприятия** |
| **1день** | Заезд детей. Формирование отрядовПоэтапная вертушка (Патруль) Дартс |
| **2день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)*Соревнование Бег 60-100м**Рекордсмен* |
| **3день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Веселые старты (Национальное многоборье Метание топора)Прыжок в длину с места |
| **4день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Встречная эстафетаСоревнование по шашкам |
| **5день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Соревнование по футболуСоревнование по шахматам |
| **6день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболВело эстафета по ПДДСоревнование по аэро-хоккею |
| **7день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболСоревнование по пионерболуКомплексно-силовое упражнение (отжимание ,пресс) |
| **8день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболСоревнования Бег на 500 - 300мСоревнование по бильярду |
| **9день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболСоревнование подвижная игра (Снайпер)Национальная борьба (Перетягивание палки) |
| **10день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболПодвижная игра (Звездные войны)Игра (Космонавты)  |
| **11день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболСоревнование по метанию гранаты (малого мяча) Метание Теньзянь на хорейИгры в помещении (айсберг) |
| **12день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнования по (Украденное знамя)Конкурс рисунков на тему ЗОЖ |
| **13день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование между отрядами (Мокрый Генерал)Игры в помещении (Стой) |
| **14день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование по футболу большим мячомИгры в помещении (Защитник) |
| **15день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование прыжок в длину с разбега Прыжки через нартыИгры в помещении |
| **16день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)ТуриадаИгры в помещении |
| **17день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование игра (Четыре мяча)Игры в помещении |
| **18день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование (Регби)Подвижная игра 12 палочек |
| **19день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Побег из зоопарка |
| **20день** | Подведение итоговВоенизированная эстафета |
| **21день** | Разъезд  |

 **План спортивных мероприятий на оздоровительные смены**

 **направление: физкультурно-оздоровительное**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата  | Проводимые мероприятия |
| 1день | Заезд детей. Формирование отрядовПоэтапная вертушка (Патруль) Дартс |
| 2день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Соревнование Бег 60-100мРекордсмен |
| 3день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Веселые стартыПрыжок в длину с места |
| 4день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Встречная эстафетаСоревнование по шашкам |
| 5день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Соревнование по футболуСоревнование по шахматам |
| 6день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболВело эстафета по ПДДСоревнование по аэро-хоккею |
| 7день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболСоревнование по пионерболуКомплексно-силовое упражнение (отжимание ,пресс) |
| 8день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболСоревнования Бег на 500 - 300мСоревнование по бильярду |
| 9день |  Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболСоревнование подвижная игра (Снайпер)Национальная борьба (Перетягивание полки) |
| 10день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболПодвижная игра (Звездные войны)Игра (Космонавты)  |
| 11день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций Спортивная игра футболСоревнование по метанию гранаты (малого мяча)Игры в помещении (айсберг) |
| 12день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнования по (Украденное знамя)Конкурс рисунков на тему ЗОЖ |
| 13день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование между отрядами (Мокрый Генерал)Игры в помещении (Стой) |
| 14день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование по футболу большим мячомИгры в помещении (Защитник) |
| 15день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование прыжок в длину с разбегаИгры в помещении |
| 16день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)ТуриадаИгры в помещении |
| 17день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование игра (Четыре мяча)Игры в помещении |
| 18день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование (Регби)Подвижная игра 12 палочек |
| 19день | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Побег из зоопарка |
| 20день | Подведение итоговВоенизированная эстафета |
| 21день | Разъезд  |

**План спортивных мероприятий на оздоровительные смены**

**направление: физкультурно-оздоровительное**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата**  | **Проводимые мероприятия** |
| **1день** | Заезд детей. Формирование отрядовВеселые стартыДартс |
| **2день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Соревнование Бег 60-100мОткрытие сообществ |
| **3день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Соревнование по футболу (Сообщество)Прыжок в длину с места |
| **4день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Встречная эстафетаСоревнование по шашкамПросмотр ролика на тему Гигиена |
| **5день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол. Пионербол)Соревнование Пионербол (Сообщество)Соревнование по шахматам |
| **6день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Соревнование Бег 1000 метров)Соревнование по аэро-хоккею |
| **7день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Вело эстафета по ПДД(Сообщество)Комплексно-силовое упражнение (отжимание , пресс) |
| **8день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Соревнования Бег на 500 - 300мСоревнование по бильярду |
| **9день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Волейбол, Пионербол)Соревнование подвижная игра (Снайпер) СообществоНациональная борьба (Перетягивание палки) |
| **10день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование по метанию гранаты (малого мяча)Игра (Космонавты)  |
| **11день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Подвижная игра (Звездные войны ) (Сообщество)Игры в помещении (айсберг) |
| **12день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование между отрядами (Мокрый Генерал)Просмотр ролика на тему ЗОЖ |
| **13день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнования по (Украденное знамя) (Сообщество)Игры в помещении (Стой) |
| **14день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование по футболу большим мячомИгры в помещении (Защитник) |
| **15день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Туриада (Сообщество)Игры в помещении |
| **16день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование прыжок в длину с разбегаИгры в помещении |
| **17день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование (Регби) (Сообщество)Игры в помещении |
| **18день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Подвижная игра 12 палочекВидеоролик о здоровом образе жизни |
| **19день** | Утренняя оздоровительная зарядкаРабота станций (Спортивная игра Баскетбол)Соревнование ЗарницаСоревнование игра (Четыре мяча) |
| **20день** | Подведение итоговВоенизированная эстафетаЗакрытие сообщества. |
| **21день** | Разъезд  |

Приложение 5

 **Спортивные мероприятия проводятся ежедневно во второй половине дня.**

1.Веселые старты. Набирается четное количество команд и игроков, задача команд выполнить как можно бистре и правильней поставленные задание.

2Эстафета по ПДД. Отряды делятся на команды, по территории лагеря расположены этапы с экспертами, участники команд выполняют задание на время, эксперты оценивают правильность выполнения задание.

3.Подвижная игра «Звездные войны». Набираются команды с отрядов, перед ними ставится задача как можно быстрее выбить соперника при помощи мяча 2-мя способами, жертвуя игроками или попасть в ракету (конус)

4.Рекордсмен. По зданию АБК располагаются этапы, участники должны установить рекорд, в своей возрастной категории на любом из 7-ми этапов.

5.Подвижная игра «Перестрелка» Отряды делятся на команды и выбирают капитана который уходит на противоположную сторону площадки, задача игроков как можно быстрее осалить мячом соперника. Игра играется по времени или до вызова капитана команды на исходную позицию.

6.Дартс. Выполняется метание дротиков по цели, участник набравший большее количество очков становится победителем

7.Военизированная эстафета. Отряды делятся на команды, по территории лагеря расположены этапы с экспертами, участники команд выполняют задание на время, эксперты оценивают правильность выполнения задание.

8.Соревнование по Аэро-Хоккею. По итогам соревнований выявляется победитель занявший призовое место в своей возрастной группе.

9.Командное соревнование «Команда А» Отряды делятся на команды в течении ограниченного времени им нужно пройти по этапам расположенные по зданию АБК и выполнить поставленные перед ними задачи за этим наблюдает эксперт закрепленный за этим этапом.

10.Подвижная игра «Украденное знамя» На территории лагеря располагается площадка с разметкой, отряды делятся на равные команды по сигналу судьи задача команд украсть с территории соперников знамя и при этом не быть осаленным и вернутся к себе на площадку.

11.Подвижная игра «Регби». Набираются команды с отрядов, перед ними ставится задача как можно быстрее пересечь три линии площадки при этом не потерять мяч и забить в ворота гол. По истечению 10 минут подводятся итоги по очкам.

12.Подвижная игра «Квидич». Набираются команды с отрядов, перед ними ставится задача нужно быстрее передать теннисный мяч через три линии площадки при этом не потерять мяч и забить в ворота гол, ворота представляют из себя два круга один диаметром 50 см другой 30см..По истечению 10 минут подводятся итоги по очкам.

Приложение 6

 **Комплекс утренней гимнастики**

Разминка

1. Построение в шеренгу, проверка осанки.
2. Ходьба друг за другом в колонне по одному.
3. Ходьба на носках, руки на поясе.
4. Ходьба с высоким подниманием ног.
5. Бег в медленном темпе в колонне по одному.
6. Бег врассыпную и в колонне.

ОРУ

1. И.п. — основная стойка, руки на поясе.
* 1 – руки в стороны;
* 2 – руки вверх и подняться на носочки, потянувшись за руками;
* 3 – руки в стороны;
* 4 – и.п.
1. И.п. — ноги расставить на ширину плеч, руки в стороны.
* 1 – наклониться с поворотом, так чтобы правой рукой коснуться пальцев левой ноги.
* 2 – и.п.;
* 3 – аналогичный наклон в другую сторону;
* 4 – и.п.
1. И.п. — основная стойка, руки на поясе.
* 1 – вынести руки вперед, присесть (держать спину ровно);
* 2 – и.п.;
* 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — основная стойка, руки опущены.
* 1 – поднять руки вверх, правую ногу отставить назад на носок, прогнуться;
* 2 – и.п.;
* 3 – аналогично отставить левую ногу;
* 4 – и.п.

Завершение

1. Прыжки попеременно на одной ноге.
2. Прыжки на обеих ногах.
3. Ходьба на месте.
4. Дыхательное упражнение «Вдох (потянуться, руки поднять через стороны вверх) — выдох (наклониться, руки опустить).

**Комплекс 2**

Разминка

1. Построение в шеренгу, проверка осанки.
2. Ходьба в колонне по одному с поочередными поворотами в разные стороны по сигналу.
3. Переменный бег с ускорением.

ОРУ

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе.
* 1 – наклон головы к правому плечу;
* 2 – и.п.;
* 3 – наклон головы к левому плечу;
* 4 – и.п.
1. И.п. — основная стойка, руки перед грудью согнуты в локтях.
* 1 – 3 – рывки согнутыми руками в стороны.
* 4 – рывок прямыми руками в стороны.
1. И.п. – ноги расставлены на ширину плеч, руки на поясе.
* 1 – поворот в правую сторону;
* 2 – и.п.;
* 3 – поворот в левую сторону;
* 4 – и.п.
1. И.п. – основная стойка, руки на поясе.
* 1 – сделать выпад правой ногой;
* 2 – и.п.;
* 3 – выпад левой ногой;
* 4 – и.п.

Завершение

1. Поочередные прыжки — ноги вместе, ноги врозь.
2. Легкий бег на месте.
3. Дыхательное упражнение «Шарики».

**Комплекс 3**

Разминка

1. Построение в шеренгу, проверка осанки.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба на пятках.
4. Бег змейкой.

ОРУ

1. И.п. — основная стойка, руки на пояс.
* 1 – наклон головы вперед, подбородком коснуться груди;
* 2 – запрокинуть голову назад;
* 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — ноги слегка расставлены, руки внизу.
* 1 – поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок;
* 2 – и.п.;
* 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — основная стойка, руки на поясе.
* 1 – руки поднять вверх, прогнуться;
* 2 – наклониться вниз и коснуться пальцев ног;
* 3 – присесть, руки выставить вперед;
* 4 – и.п.
1. И.п. — основная стойка, руки на поясе.
* 1 – выпад в правую сторону, руки в стороны;
* 2 – и.п.;
* 3 – аналогично в левую сторону;
* 4 – и.п.

Завершение

1. Ходьба на носках, руки за голову.
2. Ходьба в приседе, руки на поясе.
3. Прыжки «лягушкой».
4. Бег с подскоками.
5. Дыхательное упражнение «Часики».

**Комплекс 4**

Разминка

1. Построение в две колонны, проверка осанки.
2. Ходьба парами.
3. Прыжки на обеих ногах, в парах, взявшись за руки.
4. Бег парами.

ОРУ

1. И.п. — сесть на ковер, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.
* 1 – 4 – круговой поворот головой вправо;
* 1 – 4 – круговой поворот головой влево.
1. И.п. — сесть на ковер, ноги прямые, руки опущены.
* 1 – наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног;
* 2 – и.п.;
* 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — сесть на ковер, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.
* 1 – поднять правую ногу, носок тянуть вверх;
* 2 – и.п.
* 3 – аналогично поднять левую ногу;
* 4 – и.п.