Российская Федерация

Иркутская область

Слюдянский муниципальный район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа г. Слюдянки»

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
СШ г. Слюдянки
_____ А. В.Володченко
19 марта 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

#Спортивная СЕМЬЯ

срок реализации программы: 18 дней

Программа принята решением
Педагогического совета
МБУ ДО СШ г. Слюдянки
Протокол №47 от 19.03.2024 года

Составители программы:
Банина Елизавета Александровна,
тренер-преподаватель
Володченко Ольга Владимировна,
заместитель директора по учебно-воспитательной работе
МБУ ДО СШ г. Слюдянки

г. Слюдянка
2024 г.

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы» …….. 3

Пояснительная записка ……..……. 3
Направленность программы……. 4
Новизна, актуальность, педагогическую целесообразность… …4-5
Цель и задачи программы…….. 5
Отличительные особенности программы …… 5
Возраст детей, участвующих в реализации данной программы… 5
Сроки реализации программы…….. 6
Формы и режим занятий…… 6
Основные этапы и механизм реализации программы……6
Формы и способы психолого-педагогического
сопровождения реализации программы……... 7
Ожидаемые результаты и способы их определения……... 8
Формы подведения итогов реализации программы …….. 10

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогический условий» ….. 10

Учебный план…… 10
Календарный учебный график…… 13
Содержание программы…….. 31
Условия реализации программы …… 52
Формы аттестации ……53
Методические материалы ……57
Оценочные материалы ……57

Список литературы……... 63

РАЗДЕЛ №1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей в период летних каникул (далее - 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 самореабилитации. Лагерь призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха и оздоровления детей.

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

Ежегодно для учащихся спортивной школы на базе МБУ ДО Спортивная школа г.Слюдянки открывается Лагерь физкультурно-спортивной направленности. В нем оздоравливаются учащиеся спортивной школы всех уровней подготовки. Особое внимание при комплектовании групп уделяется детям, участников СВО, состоящим на различных видах учета (КДН, ПДН, внутришкольный), детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, оказавшимся в социально-опасном положении, а также детям из малообеспеченных, неполных, оставшихся без попечения, многодетных и других социально уязвимых категорий семей.

В Российской Федерации 2024 год объявлен Президентом Российской Федерации Годом семьи, главный цель которого – популяризация и продвижение традиционный семейных ценностей, семьи, материнства, отцовста и детства.

В 2024 году в Лагере будут представлены четыре отделения спортивной школы: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Баскетбол - популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Футбол - спортивная командная игра, цель которой – забить мяч в ворота соперника, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела – кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

В настоящее время футбол – спорт номер один в мире. Наряду с различными турнирами национальных сборных во второй пол. В 20 в. большую популярность приобрели международные соревнования клубных команд. Во многих странах культивируется мини-футбол, «пляжный футбол» и пр. разновидности футбола.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис - это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

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 сдаваться перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.

Спорту 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.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье - бесценный дар природы, источник счастья.

***Направленность программы*:** физкультурно-спортивная.

Новизна программы. Заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Большое внимание уделено выработке у детей навыков, необходимых для принятия правильных решений, относящихся к их

собственному здоровью, а также для сохранения и улучшения благоприятной для здоровья окружающей среды и взаимоотношений со сверстниками.

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

- оздоровление учащихся;
- занятость детей в летний период;
- организация досуга;
- продолжение тренировочного процесса.

Программа деятельности летнего лагеря ориентирована на успешную социализацию и создание среды,положительно влияющей на воспитание и развитие ребенка.

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

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для организации отдыха, оздоровления и спортивного совершенствования учащихся МБУ ДО СШ г.Слюдянки в летний период.

Задачи:

- создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива;
- продолжение учебно-тренировочного процесса, в рамках летнего оздоровительного лагеря, и повышение спортивного мастерства учащихся;
- формирование у учащихся навыков общения и толерантности;
- развитие и укрепление нравственно-патриотического воспитания;
- утверждение в сознании школьников культурной ценности;
- привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления;
- связей школы и семьи.

Отличительными особенностями данной программы являются:

Деятельность лагеря предполагает:

-Развитие физических качеств участников программы, формирование у них навыков организации спортивной деятельности. Программа построена таким образом, что спортивная деятельность сочетается с другими видами деятельности: досуговой, творческой, интеллектуальной.

- ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ШКОЛЬНОМУ БУЛЛИНГУ и КИБЕРБУЛИНГУ (опросы, дискуссии, ролевые игры, объяснения, лекции) – тренеры-преподаватели, социальные партнёры.

Возраст детей, участвующих в реализации программы - с 6 лет до 15 лет.

Сроки реализации программы. По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение 18 рабочих дней - с 03.06.2024 г. по 24.06.2024 г. в период летних каникул.

Формы и методы реализации программы. Данная программа реализуется через использование групповых и индивидуальных форм работы. В программе использованы следующие методы работы: стимулирование детей к постоянному пополнению знаний (беседы, просмотры фильмов, викторины); активные методы (игровые, соревновательные, командные методы обучения); вовлечение в практическую деятельность.

Основной формой организации образовательного процесса в Лагере являются групповые практические занятия, направленные на приобретение теоретического и практического опыта избранного вида спорта.

Режим занятий. Занятия проходят по отделениям – ВОЛЕЙБОЛ (девушки), БАСКЕТБОЛ (юноши), ФУТБОЛ (юноши), НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (девушки и юноши) ежедневно по 2 часа в день (42 часа за смену).

Основные этапы и механизм реализации программы

Подготовительный этап:

Этот этап характеризуется тем, что за три месяца до открытия оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей начинается подготовка к летнему сезону.

Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре, педагогических и тренерском советах по подготовке школы к летнему сезону;
- издание приказа по школе об открытии оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей;
- разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в летнем оздоровительном лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (должностные обязанности, инструкции и т.д.)

Организационный этап:

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня. Основной деятельностью этого этапа является:

- проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
- запуск программы;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

Основной этап смены:

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены - специальные тренировки по видам спорта;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел;

- спортивные мероприятия и соревнования;

Заключительный этап смены:

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- проведение Спартакиады;
- составление отчета о проведении лагеря;
- анализ предложений, внесенными детьми, родителями, педагогами по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем;
- сдача документации в МКУ Комитет по социальной политике и культуре Слюдянского муниципального района.

Формы и способы психолого-педагогического сопровождения

Сопровождая ребенка в период его жизни в оздоровительном учреждении с дневным пребыванием детей, педагоги, находящиеся рядом с ним стараются создать условия для формирования психологически здоровой личности. Формы и методы, используемые нами достаточно разнообразны, и зависят от возрастных особенностей детей.

Возраст детей:	Задачи работы:
7 лет	- овладение ребенком пространством человеческих отношений; - формирование «эмоциональной грамотности».
8- 9 лет	- приобретение детьми навыков социального взаимодействия с группой сверстников; - развитие у детей навыков самоконтроля и саморегуляции; - усвоение детьми моральных норм, ценностей, правил поведения; - формирование «эмоциональной грамотности»; - содействие ребенку в поиске ресурсов в типичных трудных ситуациях.
10 лет	- развитие у ребенка навыков сотрудничества со сверстниками; - формирование умения правильно относиться к успехам и неудачам; - формирование уверенности в себе.
11-12 лет	- формирование интереса к другому человеку как к личности; - развитие интереса к себе; - формирование у детей навыков самоанализа; - развитие и укрепление чувства взрослости; - развитие навыков личностного общения в группе сверстников.
13-14 лет	- формирование у детей умения ставить перед собой цели и достигать их; - овладение способами регуляции поведения, эмоций; - формирование умения строить равноправные отношения со сверстниками; - формирования умения понимать причины собственного и чужого поведения; - развитие гибкости как способности человека применять большое количество разнообразных способов поведения;

- развитие у ребенка позитивного отношения к себе.

Работа выстраивается на трех уровнях:

1. Уровень общих мероприятий оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей.
2. Уровень мероприятий на отделениях.
3. Уровень малых групп:

а) занятия с тренером по программе;
б) участие в мероприятиях воспитательной работы.

В ходе практической реализации целей и задач используются различные ***группы методов***:

- Метод воздействия на чувства, сознание (подражание, пример);
- Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (беседа, лекция, диспут, практические занятия и т.д.);
- Методы изучения конкретной ситуации (наблюдение, анализ, социологические исследования, тестирование, анкетирование);
- Методы прогнозирования возможных воспитательных последствий (моделирование, причинно-следственный анализ изучаемых процессов).

Примеры форм и методов реализации программы:

- Работа с детьми и подростками в условиях социально-психологического тренинга;
- Организация тематических дней и сюжетно-ролевых игр;
- Включение в различные виды деятельности игр, обучающих занятий;
- Проведение интеллектуальных, творческих игр;
- Организация деятельности коллектива для подготовки, составления и проведения игровых и конкурсных программ;
- Организация спортивных мероприятий и соревнований;
- Проведение спортивных турниров;
- Проведение подвижных игр и занятий на воздухе.

Планируемые результаты освоения программы и критерии отслеживания результативности.

Общие:

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

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

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

Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные)

1. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.
2. Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
3. Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
4. Поиски ошибок при выполнении тренировочных заданий, способы их исправления.
5. Организация самостоятельной работы в процессе тренировочного занятия с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Характеристика собственных действий и поступков, их объективная оценка.
7. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха

Предметные

1. Изучение теории и методики избранного вида спорта.
2. Освоение комплексов упражнений для развития общей физической подготовки.
3. Повышение уровня специальной физической подготовки.
4. Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта.
5. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, использование средств физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.
6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.
7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Критерии отслеживания:

- результаты комплексной спартакиады лагеря, результаты товарищеских встреч;

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

-степень участия в мероприятиях, активность.

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

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

- участие учащихся в соревнованиях.

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья (антропометрическое тестирование детей в начале и в конце смены).
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности (сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП, наблюдение, тестирование).
3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности (наблюдение).
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности (наблюдение).
5. Приобретение новых знаний и умений (наблюдение, тестирование).
7. Расширение кругозора детей (наблюдение, тестирование).
8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм (наблюдение).
9. Личностный и спортивный рост участников смены (сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП).

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является комплексная спартакиада.

Первый этап включает в себя сдачу нормативов общей физической подготовки и интеллектуальный конкурс, в котором командам за отведенное время необходимо найти зашифрованные спортивные термины.

Второй этап включает в себя комплексную эстафету.

РАЗДЕЛ №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Содержание программы (учебный план)

Учебный план:

Срок реализации программы: 18 дней

Режим занятий: 2 часа в день

Название разделов	**Командные игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)**
Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта	**4 часа**

Раздел 2. Общая физическая подготовка	**5 часов**
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	**5 часов**
Раздел 4. Избранный вид спорта	**22 часа**
Раздел 5. Самостоятельная работа	**Домашнее задание**
Итого по программе:	**36 часов**

Содержание программы:

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

1.1. Вводное занятие

Теория: Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1.2. История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

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

1.3. Гигиенические знания, умения и навыки

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

1.4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

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

1.5. Основы спортивного питания

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов)

2.1. Освоение комплексов физических упражнений

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

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

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

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

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (5 часов)

3.1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости

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

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

Раздел 4. Избранный вид спорта (30 часов)

4.1. Овладение основами техники избранного вида спорта

Теория: основные понятия техники в избранном виде спорта.

Практика: Основные действия в избранном виде спорта.

4.2. Овладение основами тактики избранного вида спорта

Теория: основные понятия тактики в избранном виде спорта.

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

Раздел 5. Самостоятельная работа

Поддержание стремления к самостоятельной деятельности и самообразованию учащихся.

Творческое использование жизненного опыта ребенка.

Профессиональное самоопределение учащихся.

Календарный учебный график

3 июня (1 день)
День защиты детей

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Открытие лагеря. Торжественная линейка с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-10.30	Инструктаж по технике безопасности[1]	СШ	Директор лагеря Заведующий хозяйством
10.30-11.00	Прохождение медицинского осмотра	Медицинский кабинет	Медицинская сестра СШ
11.00-11.30	Мероприятия, посвященные «Дню защиты детей»: конкурс рисунков на асфальте, музыкальный Флэш-моб «Мир принадлежит детям»	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря

[1]**Инструктажи:**

1. Вводный инструктаж.
2. Инструктаж по правилам дорожного движения.
3. Инструктаж по ТБ во время спортивных мероприятий.
4. Инструктаж по ТБ при организации игр на территории.
5. Текущие инструктажи.

12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.20	Праздничная игровая программа «Следующая остановка – ЛЕТО», повщенная Дню защиты детей	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.20-14.30	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.30	Подведение итогов		

4 июня (2 день)
«День ПЕРВЫХ»

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка-игра на сплочение детей.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-11.00	Интеллектуальная игра «Своя игра»	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря Движение первых
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.30	Игра «ЭкоГТО»	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря

			Движение первых
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

5 июня (3 день)
«Баскетбол без границ»

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-11.00	Соревнования по баскетболу «Фиджитал- спорт»	Спортивная школа г.Слюдянки Лекционный зал	Директор лагеря Педагогический состав лагеря (Кузнецов Е.Г., Ильенко В.А.)
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.30	Соревнования по баскетболу «Фиджитал-спорт» (игра на поле)	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.00	Тренировочный процесс на	СШ	Директор лагеря

	основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы		Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

6 июня (4 день)
«Байкал - наше наследие»

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор Педагогический состав лагеря
10.00-11.00	Акция «Чистый берег Байкала» посвященная Всемирному дню окружающей среды Брейн-ринг «История родного края»	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря Специалисты МБУ ЦБ
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор Педагогический состав лагеря
13.00-13.30	Экологическая игра "По страницам Красной книги"	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря Специалисты МБУ ЦБ
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей	СШ	Директор лагеря Педагогический

	общеобразовательной программы		состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

7 июня (5 день)
«День русского языка»

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-11.00	Литературно-познавательная викторина «Всех скороговорок не выскороговоришь» Мероприятие «Биография знаменитых земляков»	Лекционный зал СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря МБУ УБ отдел обслуживания Стаценская Н.В.
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор Педагогический состав лагеря
13.00-13.30	«Давайте жить дружно!» Занятия профилактической направленности	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря Специалисты КДН

13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

8 июня (6 день)
«День семьи»

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-12.00	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивная школа	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.20	Круглый стол «Семейные ценности. Семейные традиции. Разговоры о важном»	Спортивная школа	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

10 июня (7 день)
«Моё безопасное лето»

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные

08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-11.00	Познавательно-игровая программа «Моё безопасное лето»	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря МБУ УБ отдел обслуживания Стаценская Н.В.
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.30	Урок-игра «Планирование путешествия» Безопасность в дороге	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря Специалисты ЛоП Бабученко А.А.
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

11 июня (8 день)
День России

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-10.30	Познавательная программа «Мой гимн, мой флаг, моя Россия»	СШ	Специалисты ЦБ Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.30-11.00	Проведение Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» (ГТО)	СШ	Специалист ГТО Директор лагеря Педагогический состав лагеря
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.00	Просмотр короткометражного патриотического художественного фильма	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря

	программы		
14.20-14.30	Подведение итогов		

13 июня (9 день)
«FootballDay» (День футбола)

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-11.00	Соревнования по футболу «Фиджитал-спорт»	Спортивная школа г.Слюдянки Лекционный зал	Директор лагеря Педагогический состав лагеря Движение первых
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.30	Соревнования по футболу «Фиджитал-спорт» (игра на поле)	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

14 июня (10 день)
«Теннисные мастера» (День настольного тенниса)

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-11.00	Соревнования по настольному теннису (большие шашки,«Дженга»)	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.30	Соревнования по настольному теннису(большие шашки,«Дженга»)	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

15 июня (11 день)
«Моя команда – это спортивная семья»

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-11.00	Игра на сплочение «Спорт объединяет»	Спортивная школа г.Слюдянки	Специалисты ЦБ Директор лагеря Педагогический состав лагеря
	Фотоконкурс «Мояспортивная команда» Оценивается жетонами в конце дня		
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.30	Минутка здоровья Игра «Собери корзину здоровья»	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

17 июня (12 день)
«День спасателя»

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-11.00	Прохождение «Полосы препятствий»	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря ПСЧ № 52 БПСО
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.50	Тематическая беседа на тему «Буллинг - ответственность несовершеннолетних»	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря Старший инспектор ГДН отдела ПДН Кузнецова С.А.
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей	СШ	Директор лагеря Педагогический

	общеобразовательной программы		состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

18 июня (13 день)
«В мире виртуальной железной дороги!»

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-10.30	Минутка безопасности «Железная дорога – зона повышенной опасности»	Спортивная школа г.Слюдянки	Инспектор ЛоП Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.30-11.00	Викторина «Я – пассажир»	СШ	Инспектор ЛоП Директор лагеря Педагогический состав лагеря
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.30	Соревнования по бадминтону	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря

	программы		
14.20-14.30	Подведение итогов		

19 июня (14 день)
День волейбола

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-11.00	Соревнования по волейболу	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.30	Игра в волейбол вслепую	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

20 июня (15 день)
«ПДД знай. ПДД не нарушай»

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-11.00	«Покатушки» Соревнования по мастерской езде на велосипеде, самокате. Знакомство с профессией сотрудников ДПС.	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря Инспектор ГИБДД
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.40	Интеллектуальная игра «Светофор»	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

21 июня (16 день)
День памятных дат

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-10.20	Викторина «Равнение на героев»	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.20-11.00	Конкурс «Марш – бросок»	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря ПСЧ
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.50	Митинг «Мы помним героев»	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.20	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		

22 июня (17 день)
На спортивной волне

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Сбор детей. Зарядка.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.00-10.30	Сдача нормативов	Спортивная школа г.Слюдянки	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
10.30-11-00	Открытие. Первый этап комплексной Спартакиады	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
11.00-12.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-14.20	Мероприятия Спартакиады	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
14.20-14.30	Подведение итогов		Директор лагеря

24 июня (18 день)
Спорт – наша ЖИЗНЬ!

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные
08.30-09.00	Утренняя линейка (с прослушиванием Гимна Российской Федерации и поднятие флага России, объявление плана мероприятий на день)	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.00-09.15	Завтрак	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
09.15-10.00	Прохождение медицинского осмотра	Медицинский кабинет	Медицинская сестра СШ
10.00-11.00	Тренировочный процесс на основании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
11.00-12.00	Спартакиада. Второй этап.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
12.00-13.00	Обед	СТОЛОВАЯ ШКОЛА 2	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.00-13.30	Прохождение анкетирования. Дискотека	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря
13.30-14.20	Торжественная линейка, посвященная закрытию лагеря дневного пребывания. Подведение итогов. Награждение лучших спортсменов по итогам летнего оздоровления.	СШ	Директор лагеря Педагогический состав лагеря

Содержание программы

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

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

		- Личная гигиена; - Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.			
		2.3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни Режим дня содействует глубоким физиологическим процессам в организме и имеет огромное значение для повышения работоспособности спортсмена, а здоровый образ жизни и закаливание помогают всегда оставаться в хорошей физической форме. - Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена; - Режим дня во время соревнований; - Профилактика вредных привычек; - Закаливание организма.	15 мин.	-	
		2.4. Основы спортивного питания Правильное распределение физических нагрузок и восстановление затрачиваемых при этом сил являются главным залогом успеха в достижении высоких спортивных результатов. Энергозатраты не могут быть восполнены без потребления правильно подобранных продуктов. - Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; - Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.	15 мин.	-	
3.	**Общая физическая подготовка**	***3.1. Освоение комплексов физических упражнений*** <u>Теория:</u> Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. <u>Практика:</u> <u>1.Общеразвивающие упражнения без предметов</u> -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для туловища; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для ног. -упражнения для рук, туловища и ног. <u>2. Общеразвивающие упражнения с предметами</u> -со скакалкой; -с гимнастической палкой; -упражнения с теннисным мячом;	15 мин.	3 час. 45 мин.	8 час.

		-упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг); -упражнения с отягощениями; -упражнения на гимнастических снарядах. -акробатические упражнения. ***3.2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта*** <u>Теория:</u> Понятие силы, форма ее проявления и методы развития. Понятие – быстрота, форма ее проявления и методы развития. Понятие – выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. <u>Практика:</u> **Сила.** - упражнения с внешним сопротивлением; - упражнения с сопротивлением внешней среды; - упражнения с преодолением веса собственного тела; - изометрические упражнения. **Быстрота.** - многократное повторение скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью; - спортивные и подвижные игры. **Выносливость.** - упражнения циклического характера (бег, ходьба). **Гибкость.** -повторные, пружинящие движения; - активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды; - пассивные упражнения, выполняемые при помощи партнера. **Ловкость.** - акробатические упражнения; - спортивные и подвижные игры.	15 мин.	3 час. 45 мин.	

4.	**Специальная физическая подготовка**	***4.1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости*** <u>Теория:</u> Понятие «скоростно-силовых качеств», «общей, силовой и специальной выносливости». <u>Практика: развитие быстроты и скоростных качеств.</u> Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих. - рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками; - рывки, ускорения из разных начальных положений по зрительному сигналу; -быстрое перемещение, характерное для волейбола с последующей имитацией приема; -прыжки на скакалке с максимальной скоростью; -имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения. <u>Практика: развитиескоростно-силовых качеств.</u> Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями: развивая максимальную скорость; развивая максимальную силу. - упражнения для развития силы мышцы ног (прыжки, приседания); -упражнения для развития силы мышц кистей (бросание, передача набивных мячей разного веса, вращение кистей с гантелями); -упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса (поднимание рук через стороны вверх при сопротивлении партнера, отжимания с сопротивлением партера, броски набивных мячей из разных положений); -упражнения для развития силы мышц туловища (вращательные движения туловищем в различных направлениях, наклоны туловища)	30 мин.	2 час. 30 мин. 2 час. 30 мин.	8 час.

		Практика:развитие общей, силовой специальной выносливости Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха. -многократные прыжки различной высоты, серии прыжков; -серийные броски; -подскоки; -эстафеты.		2 час. 30 мин.	
5.	**Избранный вид спорта**	***5.1. Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта*** Теория: основные понятия техники в волейболе. Под техникой игры в волейбол следует понимать наиболее целесообразную для каждого игрового действия форму движений. Практика: - стойка (основная (средняя), высокая и низкая (устойчивая)) стойки; -перемещение (ходьба, приставные шаги, скачки, бег, прыжки, выпады, падения); - приём мяча; -передача мяча; -подача мяча; -нападающий удар прямой по ходу; -блокирование. Теория: основные понятия тактики в волейболе Тактика – это рациональное использование технических возможностей в конкретной игровой обстановке. В коллективной игре личная инициатива, выраженная в тактике индивидуальных действий, должна идти на пользу всей команде, т. Е. подчиняться общекомандной тактике. Практика: - индивидуальные тактические действия (выбор места, вторая передача, подача, нападающий удар); -групповые тактические действия (между игроками задней линии, между игроками передней линии, между игроками передней и задней линий); -командные тактические действия (нападение со второй передачи игрока передней линии, нападение со второй	15 мин. 15 мин.	9 час. 9 час.	18 час. 30 мин.

		передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, нападение с первой передачи или с передачи в прыжке); - тактика защиты			
6.		***Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.***			
ИТОГО:			3 часа	33 часа	**36 часов**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «БАСКЕТБОЛ» (36 ЧАСОВ)

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

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

3.	**Общая физическая подготовка**	***3.1. Освоение комплексов физических упражнений*** <u>Теория:</u> Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. <u>Практика:</u> <u>1.Общеразвивающие упражнения без предметов</u> -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для туловища; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для ног. -упражнения для рук, туловища и ног. <u>2. Общеразвивающие упражнения с предметами</u> -со скакалкой; -с гимнастической палкой; -упражнения с теннисным мячом; -упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг); -упражнения с отягощениями; -упражнения на гимнастических снарядах. -акробатические упражнения. ***3.2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта*** <u>Теория:</u> Понятие силы, форма ее проявления и методы развития. Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития. Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. <u>Практика:</u> **Сила.** - упражнения с внешним сопротивлением; - упражнения с сопротивлением внешней среды; - упражнения с преодолением веса собственного тела; - изометрические упражнения. **Быстрота.**	15 мин. 15 мин.	3 час. 45 мин. 3 час. 45 мин.	8 час.

		- многократное повторение скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью; - спортивные и подвижные игры. **Выносливость.** - упражнения циклического характера (бег, ходьба). **Гибкость.** -повторные, пружинящие движения; - активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды; - пассивные упражнения, выполняемые при помощи партнера. **Ловкость.** - акробатические упражнения; - спортивные и подвижные игры.			
4.	**Специальная физическая подготовка**	***4.1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости*** <u>Теория:</u> Понятие «скоростно-силовых качеств», «общей, силовой и специальной выносливости». <u>Практика: развитие быстроты и скоростных качеств.</u> Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих. - выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок); - чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений; - бег за лидером (партнером), бег с разгона; - введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения. <u>Практика: развитиескоростно-силовых качеств.</u> Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту	30 мин.	2 час. 30 мин. 2 час. 30 мин. 2 час. 30 мин.	8 час.

		можно двумя путями: развивая максимальную скорость; развивая максимальную силу. - толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность; - перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; -вырывание мячей из рук соперников; -маховые движения руками с утяжелителями; -подбрасывание набивных мячей одними кистями; - вращение, сгибание, разгибание кистей рук с утяжелителями; -прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. -перепрыгивание предметов; -бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; -эстафеты. <u>Практика:развитие общей, силовой специальной выносливости</u> Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха. - бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.; -кросс до 5 км.; -спортивные и подвижные игры.			
5.	**Избранный вид спорта**	***5.1. Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта*** <u>Теория: техника нападения, техника защиты</u> Все технические приемы баскетболиста делятся на технику нападения и технику защиты. Техника передвижения игрока в нападении позволяет быстро и разнообразно пользоваться бегом, остановками, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, прыжки и различные отвлекающие маневры, помогающие игроку свободно	15 мин.		18 час. 30 мин.

		действовать на поле. Потеряв мяч, игроки переходят к защите своей корзины, стараясь отобрать мяч у соперника и не дать ему свободно выполнить бросок в корзину. Для этого каждый игрок использует стойки, передвижения, перехваты, вырывание, выбивание, накрывание мяча и финты. <u>Практика:</u> Нападение: - стойки нападающего: стойка готовности (основная) и стойка игрока, владеющего мячом (примерные упражнения: принять положение стойки без мяча стоя на месте, ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста, бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста); -передвижение (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). -владение мячом (держание, ловля, передачи, ведение и броски мяча в кольцо). Защита: -защитная стойка (односторонняя, параллельная) (примерные упражнения: перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны (под счет), перемещение в защитной стойке вперед, назад (под счет), перемещение в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам, перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера, подвижные игры); -передвижения -приемы борьбы за овладение мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват мяча при передаче мяча при броске, отбивание мяча при броске в прыжке); -овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. <u>Теория: тактика игры в баскетбол</u> Тактика - это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития процесса игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного противника. Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды, с помощью	9 час. 15 мин.		

		наиболее рациональных средств и форм игры. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику. Тактика нападения. Тактика защиты. <u>Практика:</u> Нападение: -индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом) (примерные упражнения: построение тройками (два нападающих и один защитник). ---групповые действия (взаимодействие двух игроков - «передай мяч и выходи», «заслон», наведение и пересечение; взаимодействия трех игроков; -командные действия (стремительное нападение и позиционное нападение). Защита: -индивидуальные действия (тактические действия, направленные против игрока с мячом, против игрока без мяча, при численном перевесе нападающих, опека игрока с мячом, держание игрока без мяча, держание центрового игрока); -групповые действия (подстраховка, переключение, проскальзывание, атака двух защитников на игрока с мячом; -командные действия (личная, зонная (концентрированная) и смешанная системы защиты).		9 час.	
6.		***Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.***			
ИТОГО:			3 часа	33 часа	**36 часов**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«ФУТБОЛ»
(36 ЧАСОВ)

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

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

		2.4. Основы спортивного питания Правильное распределение физических нагрузок и восстановление затрачиваемых при этом сил являются главным залогом успеха в достижении высоких спортивных результатов. Энергозатраты не могут быть восполнены без потребления правильно подобранных продуктов. - Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; - Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.	15 мин.	-	
3.	**Общая физическая подготовка**	***3.1. Освоение комплексов физических упражнений*** <u>Теория:</u> Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. <u>Практика:</u> <u>1.Общеразвивающие упражнения без предметов</u> -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для туловища; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для ног. -упражнения для рук, туловища и ног. <u>2. Общеразвивающие упражнения с предметами</u> -со скакалкой; -с гимнастической палкой; -упражнения с теннисным мячом; -упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг); -упражнения с отягощениями; -упражнения на гимнастических снарядах. -акробатические упражнения. ***3.2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта*** <u>Теория:</u> Понятие силы, форма ее проявления и методы развития. Понятие – быстрота, форма ее проявления и методы развития. Понятие – выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.	15 мин. 15 мин.	3 час. 45 мин.	8 час.

		Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. <u>Практика:</u> **Сила.** - упражнения с внешним сопротивлением; - упражнения с сопротивлением внешней среды; - упражнения с преодолением веса собственного тела; - изометрические упражнения. **Быстрота.** - многократное повторение скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью; - спортивные и подвижные игры. **Выносливость.** - упражнения циклического характера (бег, ходьба). **Гибкость.** -повторные, пружинящие движения; - активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды; - пассивные упражнения, выполняемые при помощи партнера. **Ловкость.** - акробатические упражнения; - спортивные и подвижные игры.		3 час. 45 мин.	
4.	**Специальная физическая подготовка**	***4.1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости*** <u>Теория:</u> Понятие «скоростно-силовых качеств», «общей, силовой и специальной выносливости». <u>Практика: развитие быстроты и скоростных качеств.</u> Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих. - рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками; - рывки, ускорения из разных начальных положений по зрительному сигналу; -быстрое перемещение, характерное для	30 мин.	2 час. 30 мин.	8 час.

		футбола с последующей имитацией приема; -прыжки на скакалке с максимальной скоростью; -имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения. <u>Практика:</u> <u>развитиескоростно-силовых качеств.</u> Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями: развивая максимальную скорость; развивая максимальную силу. - упражнения для развития силы мышцы ног (прыжки, приседания); -упражнения для развития удара ногой правой, левой (удары по воротам, передача мяча ногой правой, левой.); -упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса (поднимание рук через стороны вверх при сопротивлении партнера, отжимания с сопротивлением партера, броски набивных мячей из разных положений); -упражнения для развития силы мышц туловища (вращательные движения туловищем в различных направлениях, наклоны туловища) <u>Практика:развитие общей,</u> <u>силовой специальной выносливости</u> Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха. -многократные прыжки различной высоты, серии прыжков; -жонглирование; -удары по варотом; -эстафеты.		2 час. 30 мин. 2 час. 30 мин.	

5.	**Избранный вид спорта**	***5.1. Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта*** Теория: основные понятия техники в футболе Под техникой игры в футбол следует понимать наиболее целесообразную для каждого игрового действия форму движений. Практика: - ведения мяча; - прием мяча (ногой, грудью, коленом); - перемещения по полю, скоростной, скоростно-силовой; - ведения мча; -пас; -обводка; Теория: основные понятия тактики в футболе Тактика – это рациональное использование технических возможностей в конкретной игровой обстановке. В коллективной игре личная инициатива, выраженная в тактике индивидуальных действий, должна идти на пользу всей команде, т. Е. подчиняться общекомандной тактике. Практика: - индивидуальные тактические действия (выбор места, пас, удар по воротам, индивидуальная техника введения); - тактика защиты	15 мин. 15 мин.	9 час. 9 час.	18 час. 30 мин.
6.		***Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.***			
ИТОГО:			3 часа	33 часа	**36 часов**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» (36 ЧАСОВ)

№ п\п	Название разделов	Название тем. Содержание.	Количество часов		
			Теория	**Практика**	**Всего часов**
1.	**Вводное занятие**.	***1.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы*** -общие требования безопасности,требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончанию занятий.	30 мин.	-	30 мин.

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

		2.4. Основы спортивного питания Правильное распределение физических нагрузок и восстановление затрачиваемых при этом сил являются главным залогом успеха в достижении высоких спортивных результатов. Энергозатраты не могут быть восполнены без потребления правильно подобранных продуктов. - Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; - Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.	15 мин.	-	
3.	**Общая физическая подготовка**	***3.1. Освоение комплексов физических упражнений*** <u>Теория:</u> Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. <u>Практика:</u> <u>1.Общеразвивающие упражнения без предметов</u> -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для туловища; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для ног. -упражнения для рук, туловища и ног. <u>2. Общеразвивающие упражнения с предметами</u> -со скакалкой; -с гимнастической палкой; -упражнения с теннисным мячом; -упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг); -упражнения с отягощениями; -упражнения на гимнастических снарядах. -акробатические упражнения. ***3.2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта*** <u>Теория:</u> Понятие силы, форма ее проявления и методы развития. Понятие – быстрота, форма ее проявления и методы развития. Понятие – выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.	15 мин. 15 мин.	3 час. 45 мин.	8 час.

		Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. <u>Практика:</u> **Сила.** - упражнения с внешним сопротивлением; - упражнения с сопротивлением внешней среды; - упражнения с преодолением веса собственного тела; - изометрические упражнения. **Быстрота.** - многократное повторение скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью; - спортивные и подвижные игры. **Выносливость.** - упражнения циклического характера (бег, ходьба). **Гибкость.** -повторные, пружинящие движения; - активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды; - пассивные упражнения, выполняемые при помощи партнера. **Ловкость.** - акробатические упражнения; - спортивные и подвижные игры.		3 час. 45 мин.	
4.	**Специальная физическая подготовка**	***4.1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости*** <u>Теория:</u> Понятие «скоростно-силовых качеств», «общей, силовой и специальной выносливости». <u>Практика: развитие быстроты и скоростных качеств.</u> Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих. - рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками; - рывки, ускорения из разных начальных положений по зрительному сигналу; -прыжки на скакалке с максимальной	30 мин.	2 час. 30 мин.	8 час.

		скоростью; -имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения. <u>Практика:</u> <u>развитиескоростно-силовых качеств.</u> Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями: развивая максимальную скорость; развивая максимальную силу. - упражнения для развития силы мышцы ног (прыжки, приседания); -упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса (поднимание рук через стороны вверх при сопротивлении партнера, отжимания с сопротивлением партера, броски набивных мячей из разных положений); -упражнения для развития силы мышц туловища (вращательные движения туловищем в различных направлениях, наклоны туловища) <u>Практика:развитие общей, силовой специальной выносливости</u> Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.		2 час. 30 мин. 2 час. 30 мин.	
5.	**Избранный вид спорта**	***5.1. Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта*** <u>Теория: основные понятия техники в настольному теннисе</u> Под техникой игры в следует понимать наиболее целесообразную для каждого игрового действия форму движений. <u>Практика:</u> - прием мяча; - перемещения и т.д.	15 мин.	9 час.	18 час. 30 мин.
6.		***Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.***			
ИТОГО:			3 часа	33 часа	**36 часов**

Условия реализации программы
Материально-технические условия

Наименование помещений	Применение	Ответственные
Спортивные залы (общая площадь 966,3кв.м.); - зал для игры в мини-футбол, баскетбол - зал для игры в волейбол Оборудование: баскетбольные щиты (6), волейбольные стойки (2 пары), футбольные ворота (пара), баскетбольные мячи (15 шт.), волейбольные мячи (15 шт.), футбольные мячи 15 (шт.), теннисные столы (3 шт.)	Учебно-тренировочный процесс, спортивные мероприятия	Воспитатели (тренеры-преподаватели)
Открытые спортивные игровые площадки (28х15м, 18х10м): - площадка для игры в баскетбол; - площадка для бадминтона; - гимнастический уголок Оборудованы баскетбольными щитами (2 шт.), металлическими стойками и натянутой между ними сеткой (18х10 м.), гимнастическими лестницами и турниками (3 шт.)	Учебно-тренировочный процесс	Воспитатели (тренеры-преподаватели)
Залы для игры в настольный теннис (общая площадь 179,9кв.м.); Оборудование: теннисные столы (6шт.), теннисные ракетки (12 шт.), теннисные мячи (100шт.)	Учебно-тренировочный процесс, спортивные мероприятия	Воспитатели (тренеры-преподаватели)
Помещения для занятий и кружков (лекционный зал 63,5кв.м.): Оборудование: столы для игры в шахматы, шашки (4); столы письменные (2), стулья (30), шкаф канцелярский, шкаф для хранения инвентаря для занятий, творчества и досуга (доски шахматные (12), комплект шахматных фигур (12), шашки (5), канцелярские принадлежности, мультимедийное оборудование)	Просмотр презентаций, фильмов, проведение бесед, творческие проекты, игры	Директор, воспитатели
Игровая (фитнес зал 105,6кв.м.): Оборудование:степ-доски, конусы, обручи, скакалки, мячи	Игры	Воспитатели (тренеры-преподаватели)

Комнаты гигиены Раздевалки	Умывальники, туалеты	Директор, воспитатели
Медицинский кабинет Оборудован необходимыми для осуществления медицинской деятельности инструментариями и приборами	Прохождение медицинского осмотра, медицинские услуги	Медицинская сестра

Формы аттестации
(способ и форма определения итогов мероприятия)

Формой аттестации является комплексная спартакиада .

Первый этап, включает в себя элементы общей физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,1с)	Бег на 30м (не более 5,7с)
	Челночный бег 5х6м (не более 11,0с)	Челночный бег 5х6м (не более 11,5с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 170см)

Первый этап включает в себя сдачу нормативов в беге, челночном беге, отжиманием от пола, прыжком в длину с места.

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

Второй этап включает в себя комплексную эстафету.

Система подготовки педагогических кадров для работы в лагере:

Одной из основных задач организационного и методического обеспечения деятельности программы является профессиональная подготовка специалистов.

Педагогический коллектив представлен педагогами МБУ ДО СШ г.Слюдянки - людьми-единомышленниками, имеющими опыт работы с детьми в летних оздоровительных лагерях дневного пребывания.

Для проведения спортивных мероприятий, мониторинга состояния здоровья привлекается медицинская сестра школы.

Административно-хозяйственная деятельность лагеря обеспечивается постоянными сотрудниками СШ г.Слюдянки имеющими соответствующее профессиональное образование.

Подбор директора лагеря, воспитателей проводит администрация школы. Директор лагеря определяет функциональные обязанности персонала, руководит всей работой лагеря и несет ответственность за состояние воспитательной, хозяйственной и финансовой работы, соблюдение распорядка дня, трудового законодательства, обеспечение здоровья и жизни воспитанников, планирует, организует и контролирует все направления деятельности лагеря, отвечает за качество и эффективность.

Медицинский работник осуществляет периодический контроль за санитарным состоянием лагеря, проведение спортивных мероприятий, мониторинга здоровья.

Педагоги (воспитатели) организуют воспитательную работу, отвечают за жизнь и безопасность ее участников, организуют активный отдых учащихся, несут ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, следят за исполнением программы смены лагеря.

Функции педагога заключаются в полной организации жизнедеятельности своего отряда: дежурство, труд по самообслуживанию, организация участия в мероприятиях.

Директор и педагогический коллектив отвечают за соблюдение правил техники безопасности, выполнение мероприятий по охране жизни и здоровья воспитанников во время участия в соревнованиях, массовых праздниках и других мероприятиях.

Программа разработана заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО Спортивная школа г.Слюдянски совместно с тренерами-преподавателями, которая на протяжении всего времени реализации является проводником и координатором идей программы, проводит анализ проделанной работы и вносит соответствующие коррективы, объединяют вокруг себя всех участников смены.

Для организации работы по реализации программы смены:

-проводятся ежедневные планерки воспитателей;

-составляются планы работы отделений, где отражаются и анализируются события и проблемы дня;

-проводятся анкетирование и тестирование воспитанников на различных этапах смены («Доска настроения» в программе miro.com);

-оказывается методическая и консультативная помощь педагогам;

-сотрудники обеспечиваются методической литературой, инструментарием по проведению тренинговых мероприятий, тематических мероприятий и т. д.;

-проводятся инструктажи с педагогами по охране жизни здоровья; мероприятий по профилактике детского травматизма.

В основе воспитательной системы – активный подход к реализации детского самоуправления в форме совета командиров (обеспечивает порядок и жизнедеятельность лагеря) и инициативных групп (временные объединения для подготовки и проведения отдельных дел, тематических дней).

Методическое обеспечение программы

Наличие необходимой документации, программы, плана;
Проведение инструктивно-методических сборов с педагогами до начала лагерной смены;
Коллективные творческие дела;
Индивидуальная работа;
Тренинги;
Спортивные игры и.т.д.

Главное в методической работе – оказание реальной, действенной помощи педагогам (воспитателям в лагере) в повышении профессиональной компетентности, развитии их мастерства как сплава профессиональных знаний, умений, навыков и необходимых для современного педагога свойств и качеств личности.

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

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

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

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

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

Рассмотрев методическую работу как важный фактор совершенствования деятельности методистов детских оздоровительных лагерей с педагогическими кадрами, ее функции можно сгруппировать следующим образом:

Первая группа – функции методической работы по отношению к общегосударственной системе образования, педагогической науке и передовому педагогическому опыту:

- осмысление социального заказа, конкретных программно-методических требований, приказов и инструкций вышестоящих органов образования;

- внедрение и использование достижений и рекомендаций психолого-педагогической науки, опыта педагогов-новаторов.

Вторая группа – функции методической работы по отношению к педагогическому коллективу детского оздоровительного лагеря:

- сплочение педагогического коллектива, превращение его в коллектив единомышленников;

- выработка единого педагогического кредо, общих ценностей, традиций и т.д.;

- анализ конкретной программы смены и её результатов - изменений в уровне сплоченности и воспитанности отдыхающих детей;

- предупреждение и преодоление недостатков и затруднений в педагогической деятельности педагогов (воспитателей);

- выявление, изучение, обобщение, распространение и внедрение внутрилагерного передового педагогического опыта, обмен педагогическими находками;

- стимулирование массового педагогического творчества и инициативы педагогов (воспитателей).

Третья группа – функции методической работы, которые непосредственно связаны с ростом профессионального мастерства каждого педагога (воспитателя):

- совершенствование, обогащение знаний педагогов (воспитателей) (игровые, дидактические, воспитательные и т.д.);

- развитие мотивов творческой деятельности (увлеченность, потребность в самореализации и т.д.);

- развитие устойчивых нравственных качеств личности педагога (воспитателя) (развитие убежденности, педагогического оптимизма и т.д.);

- развитие профессиональных навыков, педагогической техники, исполнительного мастерства, педагогической культуры (техника речи, движений, мимики, жестов, интонаций, техники общения с детьми и т.д.);

- формирование готовности к профессиональному самообразованию, самосовершенствованию.

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

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

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

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

- выбора и реализации содержания воспитательной работы;

- применение воспитательных технологий, направленных на формирование положительных качеств личности;

- организации работы с одаренными детьми, детьми с отклонениями в поведении, детьми с особыми возможностями здоровья.

Для решения указанных задач, целесообразно использовать следующие формы методической работы:

- проведение школы вожатского мастерства;

- проведение обучающих семинаров, круглых столов;

- мастер-классы.

Методические материалы

Чтобы оценить эффективность данной программы с учащимися лагеря проводится постоянный мониторинг, промежуточные анкетирования.

Каждый день ребята заполняют экран настроения, что позволяет организовать индивидуальную работу с детьми. Разработан механизм обратной связи. Мониторинг-карта – форма обратной связи, которая позволяет судить об эмоциональном состоянии детей ежедневно. Это итог дня. В конце дня отряды заполняют мониторинг, каждый учащийся смайликами определенного цвета (характера) выставляет оценку прошедшему дню в оздоровительном лагере. В конце дня педагоги анализируют качество и содержание своей работы по результатам обратной связи.

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

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

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

Оценочные материалы

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

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

Методические материалы
Анкета для детей (на входе)

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

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

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

Пожалуйста, закончи предложения (фразы):
- Я пришел в лагерь, потому, что
- Я не хочу, чтобы
- Я хочу, чтобы
- Я боюсь, что

Анкета для детей (в конце смены)

- Что тебе понравилось в лагере?

- Что тебе не понравилось?_____
- Какие из мероприятий лагеря понравились тебе больше всего? Почему?

- Что увлекательное и интересное тебе запомнилось в лагере?

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

- Как ты считаешь, в лагере должен быть:
а) завтрак и обед;
б) только обед.
- Какие мероприятия ты будешь рад увидеть в лагере в следующем году?

- Было ли скучно в лагере?_____
- Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло за время пребывания в лагере? О чем?_____
- Что бы ты хотел(а) пожелать себе?_____
- Что бы ты хотел(а) пожелать другим ребятам?

- Что бы ты хотел(а) пожелать педагогам?_____
- Самое важное событие в лагере? Было ли оно? _____

- Можно ли сказать, что ты чему-то научился в лагере? _____
– Закончи предложения:
Я рад, что _____
Мне жаль, что_____
Я надеюсь, что _____

Анкета для родителей

Удовлетворены ли Вы отдыхом Вашего ребенка в лагере:

А) да
Б) нет
В) частично

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

А) режим дня, питание, соблюдение санитарных норм;
Б) занятость детей, организация мероприятий;
В) взаимоотношения, климат в коллективе;
Г) другое

Что вы считаете положительным в работе лагеря:

_____

Какие предложения по организации работы лагеря вы можете внести

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ СПАРТАКИАДЫ.

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

Список литературы

основная

1. Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету. – М.: Советская Россия, 2021. – 160 с.
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвещение, 2020. – 202 с.
3. Тони Чарльз, Стюарт Рук. Футбол для детей: 101 тренировка. - М.: Просвещение, 2019. – 128 с.
4. Шмырев М.В. Прошу к столу. Первая нескучная книга о настольном теннисе. – М.: Спорт, 2020. – 288 с.
5. Кузин О.П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство. – М.: Спорт, 2019. – 115 с.
6. Иссуринн В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие. – М.: Спорт, 2020. - 176 с.
7. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства. – М.: Спорт, 2017. – 137с.

дополнительная

1. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю.: Кипарис-2.Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе/ М.: Педагогическое общество России,2002 – с. 263.

электронные ресурсы

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