

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОЛИМПИЕЦ»**

Кемерово, 2024

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано на
заседании Педагогического
совета № 1
от «02» 02 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО
«Спортивная школа № 5»
Новикова Т.В.
«02» 02 2024г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОЛИМПИЕЦ»**

Возраст обучающихся: 9 - 14 лет

Срок реализации: 15 рабочих дней

Разработчики программы:

Сипягина Е.В.,

заместитель директора по ВР

Шастунова С.А.,

заместитель директора по НМР

Кемерово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Ожидаемые результаты	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации/контроля	12
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	15
2.6. Список литературы	21
Приложения	23
Приложение 1. Режим дня	24
Приложение 2. План-сетка 1 смены	25
Приложение 3. План-сетка 2 смены	26
Приложение 4. Диагностика удовлетворенности основных потребителей услуг организации отдыха и оздоровления детей (анкеты)	27
Приложение 5. Педагогическая копилка тренера-преподавателя. Примеры игр-аттракционов	29

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпиец» разработана и утверждена МАУДО «Спортивная школа № 5» согласно требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ, соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области- Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства просвещения РФ и включает результаты осмысления педагогического опыта тренерско-преподавательского состава школы.

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; требованиям к физкультурно- оздоровительным спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований, нормативных и правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01 марта 2023 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения.

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпиец» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. В системе образования каникулы играют весьма важную роль для развития, воспитания и оздоровления школьников. Каникулы - время действий, пробы и проверки сил, время освоения и осмысления окружающего мира обучающимися. Воспитательная ценность каникулярного периода состоит в том, что создаются условия для педагогически целесообразного, эмоционально привлекательного досуга школьников, укрепления их здоровья, удовлетворения потребностей в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении, самодеятельности в разнообразных формах, включающих труд, познание, игру и другие сферы возможной самореализации.

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпиец» - программа летнего лагеря дневного пребывания обучающихся, которая *направлена на оздоровление детей, организацию досуга в летний период и совершенствования спортивных умений*, полученных в течение учебного года. Организация летнего отдыха детей позволяет осуществлять непрерывное дополнительное образование по профильным видам спорта и предусматривает сочетание тренировочных занятий и развлекательно-познавательных программ, в содержании которых включены темы творческо-познавательной, гражданско-патриотической деятельности; программа разработана с учетом разнообразных детских интересов, включает в себя элементы сотрудничества обучающихся разных возрастов.

Адресат программы. Основной состав лагеря - обучающиеся МАУДО «Спортивная школа № 5» г. Кемерово в возрасте 9-14 лет. Общее число участников, охваченное за летний сезон составляет 50 человек:

- 1 смена – 25 человек;
- 2 смена – 25 человек.

Обучающиеся распределяются по отрядам численностью 12-13 человек. Отряды являются смешанными по полу и возрасту. При комплектовании групп особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Объем программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпиец» составляет 60 часов, 28 из которых отводится на самостоятельную работу.

Сроки реализации. По продолжительности программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Олимпиец» является краткосрочной и реализуется в течение одной смены в период летних каникул, продолжительность смены составляет 15 рабочих дней:

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся ежедневно по 4 академических часа согласно утвержденному расписанию.

Форма обучения. Программой предусмотрена очная форма обучения. Основным видом организации образовательного процесса по реализации программы является групповое занятие.

Формы работы: игра, конкурс, викторина; праздник; турнир; библиотечный час; посещение музея; просмотр фильма; соревнование; эстафеты; трудовой десант; занятия в кружках.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации презентаций, просмотров учебных видеозаписей.

Практические занятия проводятся в индивидуально-групповой форме.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпиец» предусматривает последовательность изучения и освоения материала по общей физической подготовке в соответствии с возрастом учащихся. Уровень сложности – стартовый.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Оздоровительный лагерь дневного пребывания МАУДО «Спортивная школа № 5» - временное детское объединение обладает целым рядом специфических особенностей, обеспечивающих уникальную ситуацию для оздоровления, активной социализации и развития обучающихся:

- оздоровительные мероприятия;
- тренировочные занятия, насыщенные и многообразные спортивные мероприятия;
- интенсивность процессов общения, взаимодействия обучающихся со сверстниками и взрослыми в разнообразных видах деятельности;
- принятие членами временного детского объединения ценностно-ориентированных форм и норм поведения, отношений и деятельности в контексте лагеря дневного пребывания;
- высокая эмоциональность и окрашенность жизнедеятельности временных детских объединений.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся и порядка проведения занятий.

Программа рассчитана на 60 часов, из них 28 часов отводится для самостоятельной работы обучающихся.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы:

Организация отдыха и оздоровления обучающихся в период летних каникул.

Задачи программы:

1. Закрепить у обучающихся навыки здорового образа жизни, навыки занятий физической культурой и спортом.
2. Развивать коммуникативные, организаторские способности и творческий потенциал обучающихся.
3. Воспитывать морально-волевые и социально-значимые патриотические качества обучающихся.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практ.	Самост.	
	Введение	1	1	0	0	опрос
1.	Подвижные игры на общую физическую подготовку	10	3	4	3	выполнение заданий, педагогическое наблюдение
1.1.	Подвижные народные игры	3	1	1	1	
1.2.	Подвижные игры в зале	3	1	1	1	
1.3.	Подвижные игры на улице	4	1	2	1	
2.	Игры на развитие физических качеств	12	4	4	4	выполнение заданий, педагогическое наблюдение
2.1.	Игры на развитие быстроты	3	1	1	1	
2.2.	Игры на развитие силы	3	1	1	1	
2.3.	Игры на развитие ловкости	3	1	1	1	
2.4.	Игры на развитие координации	3	1	1	1	
3.	Спортивные игры	28	4	7	17	мини-турниры
3.1.	Волейбол	7	1	2	4	
3.2.	Баскетбол	7	1	2	4	
3.3.	Футбол	7	1	2	4	
3.4.	Настольный теннис	7	1	1	5	
4.	Спортивно- интеллектуальные игры	8	2	2	4	выполнение заданий с элементами соревнования
4.1.	Игры с элементами спортивного ориентирования	4	1	1	2	
4.2.	Спортивные викторины	4	1	1	2	
5.	Подведение итогов	1	0	1	0	экран достижений /ролик
ВСЕГО:		60	14	18	28	

Введение (1 час)

Теория. Образ жизни, как фактор здоровья. Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Спортивный инвентарь и безопасное его использование. Гигиенические знания, закалывание, врачебный контроль и самоконтроль. Причины травматизма. Правила поведения на открытой местности. Правила поведения и доврачебная помощь на воде.

Раздел 1. Подвижные игры на общую физическую подготовку (10 часов)

Тема 1.1. Подвижные народные игры (3 часа)

Теория. Правила организации подвижных народных игр. Игры с сюжетом. Игры с ведущим.

Практика. Русские народные подвижные игры для обучающихся 9-10 лет. Русские народные подвижные игры для обучающихся 11-14 лет. Игра в «Лапту». Игра в «Городки».

Упражнения: Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта.

Тема 1.2. Подвижные игры в зале (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивный инвентарь и безопасное его использование. Правила организации игры в зале.

Практика. Игры для развития меткости при метании в цель. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры для закрепления техники прыжков. Игры с использованием навыка лазания. Игры-аттракционы.

Тема 1.3. Подвижные игры на улице (4 часа)

Теория. Правила организации игры на улице. Правила техники безопасности во время игры на улице. Игры с инвентарем: мяч, канат, палка гимнастическая, обруч, футбольные фишки, скакалка.

Практика. Игры с бегом. Игры с мячом: ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. Эстафеты. Игры-аттракционы.

Раздел 2. Игры на развитие физических качеств (12 часов) Тема 2.1.

Игры на развитие быстроты (3 часа)

Теория. Физическое качество человека – быстрота и его значение в жизни человека.

Практика. Игры на развитие быстроты для обучающихся 9-10 лет. Игры на развитие быстроты для обучающихся 11-14 лет.

Тема 2.2. Игры на развитие силы (3 часа)

Теория. Физическое качество человека – сила и его значение в жизни человека.

Практика. Игры на развитие силы для обучающихся 9-10 лет. Игры на развитие силы для обучающихся 11-14 лет.

Тема 2.3. Игры на развитие ловкости (3 часа)

Теория. Физическое качество человека – ловкость и его значение в жизни человека.

Практика. Игры на развитие ловкости для обучающихся 9-10 лет. Игры на развитие ловкости для обучающихся 11-14 лет.

Тема 2.4. Игры на развитие координации (3 часа)

Теория. Физическое качество человека – координация и его значения в жизни человека.

Практика. Игры на развитие координации для обучающихся 9-10 лет.

Игры на развитие координации для обучающихся 11-14 лет. Квесты.

Раздел 3. Спортивные игры (28 часов)

Тема 3.1. Волейбол (7 часов)

Теория. Правила игры в волейбол. Разновидности игры. Необходимое оборудование и инвентарь. Умение самостоятельно организовать игру на площадке.

Практика. Игра в волейбол. Игра в пионер бол. Игра в волейбол 3х3.

Тема 3.2. Баскетбол (7 часов)

Теория. Правила игры в баскетбол. Разновидности игры. Необходимое оборудование и инвентарь. Умение самостоятельно организовать игру на площадке.

Практика. Игра в баскетбол. Игра в стритбол 3х3.

Тема 3.3. Футбол (7 часов)

Теория. Правила игры в футбол. Разновидности игры. Необходимое оборудование и инвентарь. Умение самостоятельно организовать игру на площадке.

Практика. Игра в футбол. Игра в мини-футбол.

Тема 3.4. Настольный теннис (7 часов)

Теория. Правила игры в настольный теннис. Необходимое оборудование и инвентарь. Умение самостоятельно организовать игру на площадке.

Практика. Игры с теннисным мячом. Соревнования по набиванию мяча на счет/на время. Игра в настольный теннис. Мини-турниры по настольному теннису.

Раздел 4. Спортивно-интеллектуальные игры (8 часов)

Тема 4.1. Игры с элементами спортивного ориентирования (4 часа) Теория.

Спортивное ориентирование и его значение в жизни.

Практика. Игры на развитие умений и навыков ориентирования на местности. Игры на внимание, развитие восприятия (знаки, ориентиры).

Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Патриотическая спортивно-полевая игра.

Тема 4.2. Спортивные викторины (4 часа)

Теория. Закрепление знаний о ЗОЖ: образ жизни как фактор здоровья, гигиенические знания, закаливание.

Закрепление знаний об олимпийских/неолимпийских видах спорта и их правилах.

Закрепление знаний об Олимпийском движении.

Закрепление знаний ТБ, ПДД, правил поведения на воде.

Практика. Игры-кроссворды. Игры-викторины. Блиц-турниры. Спортивно-познавательные программы. Спортивный квест.

Раздел 5. Подведение итогов

Подведение итогов смены: опрос/анкетирование, рейтинг мероприятий.

Рефлексия дел в отрядах: «Ассоциация», «Недописанный тезис».

Изготовление ролика по итогам работы лагеря.

1.4. Ожидаемые результаты

Согласно поставленных задач к концу периода обучения планируются следующие результаты:

1) образовательные:

- обучающиеся знают и придерживаются установок на безопасный и здоровый образ жизни, стабильно занимаются физической культурой и спортом, осознанно относятся к своему здоровью;

- закрепились теоретические знания обучающихся по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

- обучающиеся демонстрируют двигательные навыки и физические качества; ознакомлены с играми на площадке и в зале;

- обучающиеся умеют выполнять упражнения в игровой ситуации, владеют мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем;

- обучающиеся владеют правилами самостоятельной организации эстафет и подвижных игр в целях отдыха и укрепления организма;

2) развивающие:

- обучающиеся активно включаются в процесс выполнения заданий в играх;

- способны самостоятельно организовывать и провести изученные игры со сверстниками;

- проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;

- обучающиеся могут применять игровые навыки в жизненных ситуациях;

- в процессе деятельности обучающиеся проявляют доброжелательность и уважение к соперникам, игрокам своей команды, участникам лагеря и взрослым;

- обучающиеся активно участвуют в социо-культурных, трудовых, досуговых событиях лагеря;

- проявляют коммуникативные навыки, организаторские и творческие способности, навыки сотрудничества;

3) воспитательные:

- отсутствие негативных социальных проявлений среди обучающихся;

- закрепились важные качества обучающихся: самостоятельность, дисциплинированность, умение планировать свое время;

- сформированы и укреплены дружеские отношения между обучающимися разных возрастов;

- закрепились навыки общественно-полезного труда;

- сформированы и закреплены гражданские чувства и качества обучающихся: патриотизм, социальная ответственность;

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

Период обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Периодичность	Количество учебных дней
1 месяц	60 акад. часов, из них 28 часов – на самостоятельную подготовку	3 недели	ежедневно	15 рабочих дней

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- футбольное поле;
- спортивная площадка;
- плавательный бассейн;
- спортивный инвентарь: мячи резиновые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, конус обводной тренировочный, гимнастические палки; наборы - шахматы, шашки, бадминтон, наборы для игры в «Городки», наборы для игры в «Лапту»;
- помещение для кружковых занятий;
- кабинет для проведения воспитательных мероприятий на период неблагоприятных погодных условий;
- медицинский кабинет;
- медиа-аппаратура: музыкальный центр, компьютер, проектор, экран.

Информационное обеспечение:

- сайт школы;
- информационные стенды;
- социальные сети: ВКонтакте, Телеграмм.

Кадровое обеспечение: к участию в реализации Дополнительной общеразвивающей программа «Олимпиец» привлекается педагогический коллектив школы.

Штат сотрудников лагеря составляет 7 человек: 1 – администратор – заместитель директора по ВР; 4 воспитателя – тренеры-преподаватели; 1 медицинская сестра, 1 технический работник.

Педагогический состава лагеря. Согласно пункту 3.1. Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», тренеры- преподаватели

имеют высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура».

Все работники лагеря дневного пребывания прошли обучение и сдали санитарный минимум.

Тренеры-преподаватели ознакомлены с нормативно-правовой базой летней кампании, с современными требованиями к организации образовательной, спортивной, досуговой деятельности.

Для организации деятельности лагеря дневного пребывания проводятся инструктажи, мероприятия по профилактике детского травматизма.

Администрация МАУДО «Спортивная школа № 5» проводит педагогические совещания, методические советы по итогам работы летней кампании с целью накопления, обобщения и распространения опыта организации работы летнего лагеря с дневным пребыванием обучающихся.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- педагогическое наблюдение;
- анкетирование;
- выполнение коллективных и индивидуальных творческих работ, заданий для выполнения обучающимися в рамках тренировочного процесса;
- решение задач поискового характера;
- соревнования;
- самоанализ - заполнение «Экрана достижений».

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов являются:

- аналитическая справка;
- открытое мероприятие/занятие;
- сводная таблица подсчета бонусов – вымпелов;
- сводная таблица результатов соревнований.

Программой предусмотрены виды контроля являются:

- текущий контроль – опрос, педагогическое наблюдение за ходом выполнения упражнений обучающимися;
- в качестве итогового контроля применяется

Вид контроля	Раздел	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма контроля
Текущий контроль (на начало реализации программы)	Введение	Инструктаж: - знание ТБ; - правил поведения на занятии, в бассейне, на площадке, в зале;	опрос
	Раздел 1.	Подвижные игры на общую физическую подготовку	выполнение заданий, педагогическое наблюдение
		Тема 1.1. Подвижные народные игры	
		Тема 1.2. Подвижные игры в зале	
Тема 1.3. Подвижные игры на улице			

Текущий контроль	Раздел 2. Игры на развитие физических качеств	Тема 2.1. Игры на развитие быстроты	Выполнение заданий, педагогическое наблюдение
		Тема 2.2. Игры на развитие силы	
		Тема 2.3. Игры на развитие ловкости	
		Тема 2.4. Игры на развитие координации	
		Раздел 3. Спортивные игры	
	Тема 3.1. Волейбол	Эстафета с выполнением заданий	
	Тема 3.2. Баскетбол		
	Тема 3.3. Футбол		
	Тема 3.4. Настольный теннис		
	Раздел 4. Спортивно-интеллектуальные игры	Тема 4.1. Игры с элементами спортивного ориентирования	Мини-турнир
		Тема 4.2. Спортивные викторины	
		Раздел 5. Подведение итогов	Экран достижений /ролик
Аттестация по завершении реализации программы			

2.4. Оценочные материалы

Диагностика реализации содержания дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Олимпиец» осуществляется по шести критериям, которые приведены в Таблице 1.

Таблица 1

Диагностика реализации содержания

Показатели	Критерии	Диагностический инструментарий
Количественный	Востребованность программы. Охват детей и подростков. Количество конкретных дел, акций, мероприятий, предложенных и реализованных детьми	Опрос, анкетирование (приложение 4) Подсчет Подсчет




Социальное развитие группы	Динамика уровня развития личности. Качество продуктов социально-творческой деятельности (заметки в газету, рисунки, творческие мини-проекты участников смены, походы, экскурсии)	Тестирование на начало и конец проекта; социометрия, анкетирование, подсчет, анализ,
Социальная адаптация личности	Снижение риска асоциальных явлений подростков в летнее время. Повышение уровня социальной успешности участников. Активность участников	Анализ, наблюдение, подсчет
Общественное мнение	Популярность программы. Социально-профилактический эффект. Заинтересованность соц. партнеров. Отклик в СМИ	Опрос, анкетирование. Анализ. Наличие познавательных видов информации
Технологический	Уровень организации в целом и отдельных мероприятий. Четкость и эффективность управления. Организационная культура обучающихся	Опрос, наблюдение. Анкетирование, беседа. Тестирование
Экономический	Соотношение затрат с социально-педагогическим эффектом. Привлечение дополнительных материальных ресурсов	Тестирование, социологический опрос, анкетирование. Подсчет








В части мониторинга достижений обучающихся используется «Экран достижений», который ведется на ежедневной основе.

В оценочный лист – «Экран достижений» вносится информация по видам деятельности, в которых обучающиеся принимали участие, и бонус - цветной вымпел, а также общее количество бонусов по каждому отряду. (Таблица 2).

Таблица 2

Сводная таблица подсчета бонусов обучающихся

Критерии оценки	Количество «вымпелов»
Участие в конкурсах, акциях, коллективных творческих делах	Всего  Всего :  Всего : 
творчество и инициативность	
участие в акциях (экологических, патриотических и т.п.)	
взаимовыручка и взаимоподдержка	

Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Всего	 :
победа в соревнованиях/эстафетах	Всего	 
добросовестное выполнение комплекса утренней зарядки	Всего	: 
Участие в трудовых делах		
дежурство в игровой комнате	Всего	
участие в операции «Трудовой десант»	Всего	
участие в трудовых десантах и акциях		
Дисциплина		
ежедневное соблюдение правил конструктивного взаимодействия: отсутствие грубых форм общения	Всего	: 
инициатор решения споров		
Инициатор проведения спортивных блиц-турниров в отряде/между отрядами		

Визуализация «Экрана достижений» позволяет тренерам-преподавателям, администрации школы совместно с обучающимися определить номинации: «Лидер дня», «Мастер квестов», «Мистер/Мисс Творчество», «Генератор идей», «Самый активный и инициативный», «Звезда спорта» и пр.

2.5. Методические материалы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Олимпиец» активно используются следующие **принципы:**

- *принцип гуманизации отношений:* построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку;

- *принцип дифференциации:* дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей, их полом, возрастом; создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены (дня); взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня; активное участие детей во всех видах деятельности;

- *принцип комплексности* оздоровления и воспитания обучающихся: принцип реализуется при условиях четкого распределение времени на организацию работы, комплексной оценки эффективности пребывания детей на площадке с учетом поставленных задач;

- *принцип гармонизации* сущностных сил обучающегося, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учетом его индивидуальных и возрастных особенностей. Принцип реализуется при с учетом: вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности; сочетания форм работы, учитывающих возрастные особенности детей; постоянной коррекции воздействий на каждого обучающегося с точки зрения его личной динамики изменений;

- *принцип уважения и доверия:* реализуется через добровольное включение обучающегося в ту или иную деятельность, доверие к ребенку в выборе средств

достижения поставленной цели, в вере в возможность каждого участника деятельности;

- *принцип коллективной деятельности* – опирается на коллективную организацию деятельности, коллективное творчество ее участников, формирует отношение общей заботы и эмоционально насыщает жизнь детского коллектива;

- *принцип самореализации обучающегося* – это организация деятельности обучающихся, когда реализуются два условия: признание обществом значимости деятельности, выполняемой личностью, и получение личностью удовлетворения от результатов своей деятельности;

- *принцип самостоятельности* – это выбор обучающимся уровня самостоятельности познавательной деятельности и маршрута своего развития, самостоятельность действий, принятия решения и ответственности за этот выбор.

В соответствии с новыми подходами в обучении в программе реализуются педагогические **технологии**:

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии сотрудничества;
- игровые технологии;
- информационные технологии.

В процессе инструктажей и тематических бесед тренерами-преподавателями используются **дидактические материалы**:

- наглядные пособия: «Первая доврачебная помощь», «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения на открытой местности/ в лесу», «Правила поведения на воде и доврачебная помощь», «Правила велосипедиста»
- технологические карты по игровым видам спорта;
- иллюстрация «История спорта и Олимпийского движения»;
- мультимедийная сопровождение – «Террору - НЕТ!»

Подходы к планированию. Запланированные мероприятия предусматривают решение конкретных задач, взаимосвязанных и скоординированных по времени с учетом Дней единых действий.

Реализуется комплекс мероприятий по созданию благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей в летний период.

На период работы лагеря дневного пребывания формируется общий план мероприятий, который состоит из нескольких модулей:

1. Организационный модуль

Формы работы:

- планирование, подготовка к лагерной смене;
- оформление уголка;
- распределение обязанностей;

2. Оздоровительный модуль

Формы работы:

- утренняя зарядка;
- закаливание;
- применение дыхательной гимнастики;
- встреча с медицинским работником;
- проветривание помещения;
- организация питания обучающихся;
- тренировочные занятия, соблюдение питьевого режима;
- спортивные праздники, эстафеты;

- подвижные игры на свежем воздухе;
- экскурсии, пешие прогулки;

2. Творческий модель

Формы работы:

- коллективно-творческие дела;
- участие в мероприятиях;
- экскурсии;
- посещение библиотеки;
- конкурсы;
- викторины;

3. Нравственно-патриотический модуль

Формы работы:

- посещение музея;
- тематические мероприятия;
- беседы;
- просмотр видеофильмов;
- встреча с легендарной личностью;

4. Социально-трудовой модуль

Формы работы:

- закрепление ответственных за инвентарь;
- дежурство в столовой;
- участие в проекте «трудовой десант».

В соответствии с общим планом мероприятий в каждом отряде разрабатывается своя план-сетка. В зависимости от погодных условий в план могут быть внесены изменения.

Реализация содержания дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Олимпиец» осуществляется через формы работы:

1) *физкультурные мероприятия в режиме дня* - входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех обучающихся.

К ним относятся утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание.

2) *отрядная физкультурная и досуговая работа* - отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности;

3) *физкультурно-спортивная работа* - это спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные спортивные игры, соревнования по многоборьям, турнир по настольному теннису, бадминтону, шашкам, товарищеские встречи, спартакиады;

4) *учебно-тренировочные занятия, работа секций*: под руководством тренеров-преподавателей школы обучающиеся МАУДО «Спортивная школа № 5» помимо участия в общеоздоровительных и досуговых мероприятиях, продолжают заниматься выбранным видом спорта; для них организуются занятия, командные соревнования для отработки спортивных навыков, полученных в течение учебного года;

5) *общественно полезные формы труда* - помощь в подготовке спортивной площадки и инвентаря к соревнованиям; дежурство в столовой и игровой комнате;

6) *агитационно-пропагандистская работа* – это просветительская работа тренеров-преподавателей (воспитателей) лагеря о пользе систематических

занятий физической культуры и спортом, в целом здорового образа жизни; информирование о лучших российских и зарубежных спортсменах, об олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта и пр.; это, викторины, встречи и т.п.; информирование и обсуждение основных событий страны; поднятие флага РФ, беседы с обучающимися о гражданской позиции человека, его места в обществе; обсуждение важных духовно-нравственных качеств гражданина;

7) *мотивации и стимулирования* – в течение всей смены стимулируется личностное развитие и рост каждого обучающегося за личные и командные достижения. За активное проявление себя в различной деятельности участники смены получают условный знак: «звездочка» определённого цвета. Так, каждый участник в течение смены собирает свое портфолио («Экран достижений»):

- «красный» - активность в общелагерных мероприятиях;
- «желтый» - активность в отрядной деятельности;
- «синий» - активность в спорте;
- «зелёный» - дисциплинированность.

Ежедневно каждый участник может получать вымпелы разных цветов. У каждого есть выбор – проявлять себя в одном, или участвовать в нескольких направлениях. Личные результаты каждого участника отмечаются и ежедневно заносятся в «Экран достижений». Учет вымпелов ведется воспитателями (тренерами-преподавателями). Самые активные участники по окончании смены получают грамоты, а также отмечаются в итоговом видеоролике.

Список бесед для проведения в рамках внутриотрядных мероприятий

№пп	Название беседы	Ответственный за проведение
1.	Правила поведения в летний период	Тренеры-преподаватели
2.	Правила ПДД. Правила велосипедиста	Специалист ЦТТД
3.	ЗОЖ и профилактика зависимости от ПАВ и табакокурения	Тренеры-преподаватели
4.	Чрезвычайные ситуации в летний период. Опасные природные явления	Тренеры-преподаватели
5.	Правила поведения и меры безопасности на воде	Медсестра
6.	Терроризм и безопасность человека в современных условиях. Проведение учебной эвакуации	Зам.директора по БЖ
7.	Правила пожарной безопасности	Зам.директора по БЖ
8.	Гигиена спортсмена	Медсестра
9.	Спорт - норма жизни	Тренеры-преподаватели
10.	Лидеры спорта России	Тренеры-преподаватели
11.	7 ступеней к Олимпийскому резерву	Тренеры-преподаватели
12.	Герои спорта Кузбасса	Тренеры-преподаватели
13.	Путешествие по родному краю. Улицы города.	Тренеры-преподаватели

В рамках организации деятельности спортивно-оздоровительного лагеря дневного

пребывания детей администрацией МАУДО «Спортивная школа № 5» предусмотрены возможные риски реализации программы.

Факторы риска и меры их профилактики

№ пп	Риски	Меры предупреждения и профилактики
1.	Возможные риски реализации программы	Меры профилактики
2.	Изменение климатических условий (дождь)	Перенос мероприятия с улицы в помещение
3.	Недостижение целей или не выполнение задач, проведенных событий	Анализ, обсуждение, выработка мер по устранению и предупреждению
4.	Утомляемость детей	Сбалансированная организация мероприятий, чередование игровой деятельности с творческой, интеллектуальной, спортивной и др.
5.	Эмоциональное сгорание	Тщательная подготовка программы смены. Разработка корпоративной культуры, использование стимулирования деятельности
6.	Травматизм	Инструктаж по технике безопасности. Исключение травмоопасных ситуаций, бдительность и ответственность за здоровье и жизнь детей
7.	Недостаточность спортивного и игрового инвентаря	Планирование достаточного количества инвентаря, смены активностей обучающихся, своевременное обеспечение
8.	Жара, палящее солнце	Защита головы от солнечного удара, соблюдение питьевого режима. Не позволять длительное время, находится на открытом солнце; чередовать игры на улице и в помещении
9.	Нарушение правил дорожного движения	Беседы, лекции, практические занятия по предупреждению и профилактике ДТП
10.	Травмы и ушибы	Инструктаж по ТБ иметь средство для дезинфекции ссадин и ран, порезов. Помощь медицинского работника
11.	Недостаточная психологическая компетентность воспитательного коллектива	Проведение инструктивно-методических сборов с теоретическими и практическими занятиями с учителями, временно исполняющими обязанности воспитателей. Взаимозаменяемость воспитателей из числа педагогических работников школы. Индивидуальная работа с сотрудником, временно исполняющими обязанности воспитателя, по

		коррекции содержания работы с отрядом
12.	Низкая активность детей и подростков	Организовать индивидуальную работу, беседа воспитателя. Выявление индивидуальных способностей и интересов детей и подростков для приобщения и занятости другой деятельностью: интеллектуальной, исследовательской, творческой, поисковой, социально значимой, спортивной, организаторской, трудовой
13.	Терроризм	Инструктаж по ТБ для взрослых и детей. Профилактическая работа по предупреждению несчастных случаев

Основная литература:

- для педагога:

1. Арсенина, Е.Н. «Возьми с собою в лагерь: Игры, викторины, конкурсы, инсценировки, развлекательные мероприятия». Серия: В помощь воспитателям и вожатым, 2007. - 183 с.
2. Балашова, Т.Д. В помощь организатору детского оздоровительного лагеря/ Т.Д. Балашова. – М: МГПО, 2000. - 112 с.
3. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий: учебное пособие / Е. В. Бурмистрова. – 2-е изд. испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2018. - 150 с. – (Профессиональное образование).
4. Вайндорф-Сысоева, М. Е. Организация летнего отдыха детей и подростков: учебное пособие / М. Е. Вайндорф-Сысоева. - Москва: Юрайт, 2016. - 159 с.
5. Горленко, В. П. Летний отдых детей в оздоровительном лагере: практическое пособие для студентов специальности «Социальная педагогика» и педагогических специальностей университета / В. П. Горленко, Н. Н. Зенько; Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины». - Гомель: ГГУ, 2018. - 47 с.
6. Лаптева, Е. Карманная энциклопедия вожатого. Серия: Сердце отдаю детям, изд-во «Феникс», 2012. - 192 с.
7. Летний детский отдых: копилка материалов в помощь воспитателям и вожатым оздоровительных лагерей / авт.-сост. Г. Л. Шереш. - 10-е изд. - Мозырь: Содействие, 2017. - 226 с.
8. Луговская, Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости»). - Ростов н/Д: Феникс, 2002.
9. Методика организации летнего отдыха детей и подростков / А.Г. Гоголев, Е.В. Андреева: учеб. пособие. - Пятигорск: ПГЛУ, 2009. - 173 с.
10. Настольная книга вожатого. Авторский коллектив. - М.: ГАУК «МОСГОРТУР», ООО «Интеллектуальная литература», 2015. - 304 с.
11. Никульников, А.Н. Школьная площадка: в помощь организаторам досуга детей 7-12 лет в школьных лагерях/ А.Н. Никульников. - Новосибирск: Сибирское университетское издание, 2008. - 192 с.
12. Овчинников, В. В. Настольная книга вожатого / В. В. Овчинников, Н. Г. Лосева, И. Зинкевич. - Москва: Альпина Паблишер, 2016. - 304 с.
13. Организация воспитательной работы в летнем оздоровительном учреждении «Летний отдых – дружно, весело, креативно»: пособие / ГУО "Минский городской образовательно-оздоровительный центр «Лидер»; под ред. В. А. Стадольник и др. - Минск: Белорусский государственный педагогический университет, 2015. - 114 с. 17.
14. Организация летнего отдыха детей: хрестоматия / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Алтайская гос. акад. образования им. В. М. Шукшина»; сост.: Т. В. Захарова. - Бийск: АГАО им. В. М. Шукшина, 2015. - 88 с.

15. Руденко, В. И. Книга вожатого: лучшие сценарии для летнего лагеря / В. И. Руденко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. - 216 с.
16. Титов, С.В. Ура, каникулы! Библиотека вожатого / С.В. Титов. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 128 с.
17. Шаульская Н.А., Лифшиц О. А. Летний лагерь. День за днем. Сказочные каникулы. – М.: Академия развития, 2007. - 224 с. (Серия: После уроков).

- для обучающихся:

1. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995.
2. Панфилова, Н.И.; Садовникова, В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001.
3. Соколова, Л.А. Необыкновенные праздники дома, в школе и во дворе для детей от 2 до 14 лет / Под ред. Л.А. Соколова. – Новосибирск: Сибирское университетское издание, 2007. - 165 с.

Дополнительная литература:

- для педагога:

1. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2019 – 29 с.
2. Военно-спортивные игры. 7-11 классы / авт.-сост П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. - Волгоград: Учитель, 2010. - 173 с.
3. Гормакова, Л. Д. Социализация школьника в воспитательном пространстве летнего оздоровительного лагеря образовательного учреждения большого города / Л. Д. Гормакова. - (Организатору летнего отдыха) // Воспитание школьников. - 2011. - N 4. - С. 52-62.
4. Попова И.Н., Методика оценки деятельности детских оздоровительных лагерей. - М. «Русское слово», 2018.
5. Шаульская, Н.А. Летний лагерь: день за днем. День приятных сюрпризов / Н.А. Шаульская. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008. –224 с.

- для обучающихся:

1. Белых, В. Правила здорового образа жизни /В. Белых. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. - 8 с., ил.
2. Дурново, А. Мяч в игре! Краткая история мирового и российского футбола с описанием всех чемпионатов мира и Европы / Алексей Дурново; иллюстрации Алексея Лазунина. – Москва : Белая ворона, 2018 . – 128с.
3. Зинатулин, С.Н. Целебная энергия дыхания. Оздоровление организма» – М.: Айрис-Пресс, 2006. – 256 с.
4. Обухова, Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. – Москва: ВАКО, 2008. – 288с.
5. Шорыгина, Т.А. Беседы с детьми об основах безопасности / Т.А.Шорыгина. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 80 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО
 «Спортивная школа № 5»
 _____Новикова Т.В.
 « » _____ 2024г.

**Режим дня
 лагеря дневного пребывания
 ОЛИМПИЕЦ**

8.30 – 9.00	сбор детей
9.05 – 9.15	утренняя гимнастика
9.15 – 9.45	завтрак
9.45 – 13.00	работа по плану отряда, мероприятия согласно план-сетке лагеря
13.05 – 13.15	гигиенические процедуры
13.15 – 13.45	обед
13.45 – 14.15	игры на свежем воздухе, интеллектуальные игры, занятия по интересам
14.15 – 14.30	подведение итогов дня
14.30	уход домой

Начальник лагеря:

Сипягина Елена Владимировна, зам.директора по ВР



<p>1</p>  <p>День Защиты детей. Открытие лагеря</p>	<p>2</p>  <p>День фантазеров</p>	<p>3</p>  <p>День здоровья</p>	<p>4</p>  <p>День Русского языка</p>	<p>5</p>  <p>День друзей</p>
<p>8</p>  <p>День правовой грамотности</p>	<p>9</p>  <p>День Петра I</p>	<p>10</p>  <p>День России</p>	<p>11</p>  <p>День книги</p>	<p>12</p>  <p>День КУЗБАССА</p>
<p>15</p>  <p>День СЕМЬИ</p>	<p>16</p>  <p>День финансовой грамотности</p>	<p>17</p>  <p>День наоборот</p>	<p>18</p>  <p>День профессий</p>	<p>19</p>  <p>День талантов Заккрытие лагеря</p>



<p>1</p>  <p>День друзей. Открытие лагеря</p>	<p>2</p>  <p>День молодежи</p>	<p>3</p>  <p>День здоровья</p>	<p>4</p>  <p>День ПДД</p>	<p>5</p>  <p>День юных краеведов</p>
<p>8</p>  <p>День игры</p>	<p>9</p>  <p>День профессии</p>	<p>10</p>  <p>День юных туристов</p>	<p>11</p>  <p>День музея</p>	<p>12</p>  <p>День семьи, любви верности</p>
<p>15</p>  <p>День финансовой грамотности</p>	<p>16</p>  <p>День мяча</p>	<p>17</p>  <p>День рисунка</p>	<p>18</p>  <p>День рекордов</p>	<p>19</p>  <p>День друзей Заккрытие лагеря</p>

Диагностика удовлетворенности основных потребителей услуг организации отдыха и оздоровления детей

Анкета 1

АНКЕТА ПОЛУЧАТЕЛЯ УСЛУГ (форма для родителей)

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты. Ваши ответы помогут нам сделать выводы по организации работы нашего детского оздоровительного лагеря.

1. Укажите, пожалуйста, Ваш пол (нужное подчеркнуть).

Мужской	Женский
---------	---------

2. Ваш возраст (нужное подчеркнуть)

25-35 лет	26-45 лет	46-50 лет	Старше 50 лет
-----------	-----------	-----------	---------------

3. Оцените качество работы лагеря в баллах (1-очень плохо, 2-плохо, 3-удовлетворительно, 4-хорошо, 5-отлично).

№ п/п	Комфортность условий и доступность услуг	Оценка по 5-балльной системе
Условия проживания		
1	Условия для занятий спортом	
2	Условия для проведения свободного времени	
3	Психологический климат в отряде	
Организация в лагере		
1	Массовые мероприятия	
2	Отрядные дела	
Комфортность условий и доступность услуг		
1	Кружки, секции	
2	Организация свободного времени	
Коллектив лагеря		
1	Отношение педагогов	
2	Отношение медицинского персонала	
3	Отношение администрации	

4. Планируете ли Вы снова отправить своих детей в наш лагерь? (нужное подчеркнуть)

ДА	НЕТ
----	-----

Поясните Ваш выбор ответа _____

5. Ваши пожелания по улучшению работы лагеря _____

Благодарим за ответы!

Анкета 2**АНКЕТА ПОЛУЧАТЕЛЯ УСЛУГ
(форма для детей)***Дорогой друг!**Предлагаем тебе ответить на вопросы нашей анкеты.*

1. Твой пол (нужное подчеркнуть).

Мужской	Женский
---------	---------

2. Возраст (нужное подчеркнуть)

9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет и старше
----------	-----------	-----------	-----------------

3. Оцени качество работы лагеря в баллах (1-очень плохо, 2-плохо, 3-удовлетворительно, 4-хорошо, 5-отлично).

№ п/п	Комфортность условий и доступность услуг	Оценка по 5-балльной системе
Условия проживания		
1	Условия в корпусе	
2	Условия для занятий спортом	
3	Условия для проведения свободного времени	
4	Психологический климат в отряде	
Организация в лагере		
1	Массовые мероприятия	
2	Отрядные дела	
Комфортность условий и доступность услуг		
1	Кружки, секции	
2	Организация свободного времени	
Коллектив лагеря		
1	Отношение педагогов	
2	Отношение медицинского персонала	
3	Отношение администрации	

4. Хочешь ли ты снова отдохнуть в нашем лагере? (нужное подчеркнуть)

ДА	НЕТ
----	-----

5. Что тебе хотелось бы улучшить в работе нашего лагеря _____

Спасибо за ответы!

Педагогическая копилка тренера-преподавателя. Примеры игр-аттракционов

Игры-аттракционы - особая группа упражнений и игр, представляющая собой короткие игровые упражнения, которые позволяют участникам проявить свою ловкость, быстроту, глазомер и координацию. Они не требуют громоздкого инвентаря, длительной подготовки и специальной тренировки участников. Для их проведения не требуется много места. Они привлекательны тем, что представляют интерес и для зрителей.

Во время проведения игр-аттракционов участники выполняют упражнения по очереди и нетрудно выявить тех, кто лучше других справляется с заданиями.

Игры-аттракционы проводятся в рамках отрядных дел группах, в ситуации непогоды, на праздниках.

Игры аттракционы и их описание

«Трудный прыжок»

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки поочередно подходят к черте, проведенной на земле.

Содержание игры. Наклоняясь вперед, играющие берутся руками за ступни ног (голеностоп, пятки). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удачную попытку надо повторить в обратную сторону, тем самым принеся команде победное очко.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Правила игры: 1. На черту наступать нельзя. 2. Игроки каждой команды соревнуются поочередно.

«Достань городок»

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Участники игры принимают исходное положение: встают, соединив носки и пятки вместе, руки за спиной (кисть одной руки захватывает запястье другой).

Содержание игры. Играющие должны присесть и, не сходя с места и не касаясь руками пола, поднять городок (шайбу, кубик, шишку и т.д.), находящийся у ног. За удачное выполнение задания игрок получает победное очко.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Правила игры: 1. Во время приседания пятки от пола отрывать нельзя. 2. Руки расцеплять нельзя.

«Неуловимый шнур»

Подготовка. На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков).

Содержание игры. Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног.

Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время наклона ноги сгибать нельзя.

Игру можно проводить командами.

«Вокруг стульев»

Подготовка. Длина шнура от 3 до 5 м. Над концами шнура ставят два стула, на которые садятся соревнующиеся.

Содержание игры. По сигналу игроки бегут вправо или влево, оббегают стул соперника, снова садятся на свой стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника.

Выигрывает тот, кто быстрее сядет на стул и выдернет шнур.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обегать стулья можно только в заданном направлении. 3. Стул во время обегания задевать нельзя.

Игру можно проводить командами.

«Извилистой тропой»

Подготовка. Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80 см друг от друга. В двух шагах от крайнего городка (за линией) становится игрок, которому завязывают глаза.

Содержание игры. По сигналу игрок должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие.

Тот, кто повалит или пропустит хотя бы один предмет, считается не выполнившим задание.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя задевать или ронять предметы.

Игру можно проводить командами.

«Сумей построить»

Подготовка. Перед каждым игроком кладут пять городков. Игрокам завязывают глаза.

Содержание игры. Руководитель предлагает игрокам вслепую построить из лежащих городков какую-либо фигуру, например «колодец» или «пушку».

Выигрывает тот, кто сумеет первым сделать это.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Играют строго в течение установленного времени. 3. Можно также давать задание в течение 40 с. построить две фигуры из 10 городков. Игру можно проводить командами.

«По кирпичикам»

Подготовка. Из дерева выстругивают четыре чурки в форме обычных кирпичей. Можно использовать также кругляши не очень толстого полена или обычные кирпичи. Игрок встает на два кирпича, а два других держит в руках.

Содержание игры. По сигналу игрок наклоняется вперед, кладет кирпичи перед собой и наступает на них поочередно, берет два других кирпича, также наступает на них и т.д.

Выигрывает игрок, который быстрее пройдет 10 м, не сойдя на землю.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сходить с кирпичей на землю и касаться ее рукой запрещено.

Игру можно проводить командами.

«Сбей мячик»

Подготовка. Из картона сворачивают конус, срезают его верхнюю часть так, чтобы можно было положить на нее мячик, и ставят на тумбочку. Играющий становится в 8 - 10 шагах от тумбочки и закрывает правый глаз.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющий с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки пытается сбить мячик. Игра повторяется несколько раз.

Побеждает игрок, который большее количество раз собьет мячик.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сбивать мячик можно только щелчком пальцев. Игру можно проводить командами.

«Меткий футболист»

Подготовка. В 10 шагах от мяча (любого), который лежит на полу, становится участник с завязанными глазами.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен повернуться кругом (на 360°), подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Побеждает тот, кому удалось попасть по мячу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Удар надо выполнять с завязанными глазами. Игру можно проводить командами.

«Точный расчет»

Подготовка. На полу чертят круг диаметром 40—60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен выйти из круга, сделать 8 шагов вперед и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад.

Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно делать 8 шагов. 3. Победителем считается тот, кто встал в круг, не наступив на его линию.

Игру можно проводить командами.

«Хлопни по шару»

Подготовка. К перекладине на уровне чуть выше роста участников подвешивают надувной шар. Играющий с закрытыми глазами становится в 8 - 10 шагах от шара.

Содержание игры. По команде руководителя игрок должен подпрыгнуть и хлопнуть рукой по шару.

Побеждает игрок, которому удалось это сделать.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2.

Подпрыгивать разрешается только один раз. Игру можно проводить командами.

«Точные броски»

Подготовка. В три мешочка размером 8x12 см насыпают 100 - 120 г гороха. В 5 — 6 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку.

Содержание игры. По указанию руководителя игрок должен забросить все мешочки на табуретку.

Побеждает тот, кому удалось забросить на табуретку все три мешочка.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время броска заступать за линию запрещается. 3. Бросать мешочки можно только указанным способом (снизу, сверху и т.д.). Игру можно проводить командами.

«Удочки»

Подготовка. 5—10 булав ставят на полу в ряд в 1 м одна от другой. Такое же количество играющих становятся в 2—3 шагах от булав и получают по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булав.

Содержание игры. По команде руководителя играющие должны набросить кольцо на булавку.

Побеждает тот, у кого останется меньше булав.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все игроки выполняют равное количество бросков (5—10, в зависимости от количества булав). 3. Пойманные булавы откладываются в сторону. Игру можно проводить командами.

«Слалом»

Подготовка. 5 — 6 набивных мячей (городков, булав) размещают на одной линии на расстоянии шага один от другого.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющий поворачивается кругом и движется спиной вперед.

Побеждает тот, кто сумел обойти все мячи, не задев их.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Двигаться можно строго спиной вперед. 3. Задевать мячи запрещается. Игру можно проводить командами.

«Успей проскочить»

Подготовка. Руководитель становится на гимнастического коня, расположенного в ширину по отношению к играющим. В руках у него шпагат, на конце которого привязан волейбольный мяч. Играющие выстраиваются в колонну по одному в двух шагах от коня.

Содержание игры. По сигналу руководитель начинает вращать мяч в вертикальной плоскости, а дети поочередно пролезают под снарядом так, чтобы мяч их не задел. Кого мяч заденет, получает штрафное очко. Игра повторяется 3 — 5 раз.

Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Необходимо увернуться от мяча. 3. Попадание мячом в голову не засчитывается. Игру можно проводить командами.

«Воздушная цель»

Подготовка. Играющие становятся в круг. У каждого в руках теннисный (резиновый) мяч. В центре стоит руководитель и держит волейбольный (баскетбольный) мяч.

Содержание игры. По сигналу руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть мячом в летящую цель. За каждое попадание игроющему начисляется очко.

Побеждает тот, кто за 8 — 10 попыток набрал больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Попадание из-за круга не засчитывается. Игру можно проводить командами.

«Удержи палку»

Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети ставят на палец (ладонь) палку и, балансируя, стараются удержать ее в вертикальном положении как можно дольше.

Побеждает тот, кто дольше удержит палку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Придерживать палку второй рукой запрещается. 3. Сходить с места запрещается.

Игру можно проводить командами.

«Ловкий перемах»

Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол перед собой и придерживает ее верхний конец рукой.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен сделать перемах прямой ногой через палку, не уронив ее (палку), и снова поймать ладонью правой руки.

Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Перемах выполняется прямой ногой. 3. Во время перемаха игрок отпускает палку.

Для усложнения игры можно удерживать и ловить палку одним пальцем. Игру можно проводить командами.

«Шайбу в круг»

Подготовка. На земле чертят два круга диаметром 20—30 см на расстоянии 1,5 — 2 м. Играющие располагаются в 3 м от своего круга.

Содержание игры. По команде руководителя игроки стараются забросить шайбу в круг. Побеждает игрок, сделавший больше зачетных бросков.

Правила игры: 1. Каждому предоставляется 3 — 5 бросков (в зависимости от количества играющих). 2. Попадание на черту не засчитывается.

Игру можно проводить командами.

«Землемеры»

Подготовка. Расстояние между стартом и финишем 12—15 м. Играющие с гимнастическими палками располагаются на старте.

Содержание игры. По сигналу руководителя они устремляются к финишу, измеряя расстояние палками.

Побеждает тот, кто быстрее измерит расстояние.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию старта запрещается. 3. При каждом промере палку кладут на пол.

Игру можно проводить командами.

«Не теряй равновесия»

Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара. Игру можно проводить командами.

«Поединок с ракетками»

Подготовка. Каждый играющий в паре получает ракетку от настольного тенниса, на которой лежит кубик или плоская игрушка небольшого размера.

Содержание игры. Играющий отводит руку с ракеткой в сторону и, свободно передвигаясь, старается взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой.

Побеждает тот, кто возьмет кубик с ракетки противника.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя переключать ракетку с кубиком в другую руку. Игру можно проводить командами.

«Поиски колокольчика»

Подготовка. На каждый из двух стульев, расстояние между которыми 8—10 шагов, кладут по колокольчику. Возле каждого из них становится играющий с завязанными глазами.

Содержание игры. По сигналу играющие должны обойти справа стул товарища, возвратиться на свое место и позвонить в колокольчик. Побеждает тот, кто раньше зазвонит колокольчиком.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Задевать стулья нельзя. 3. Обходить стул можно только в указанном направлении. Игру можно проводить

командами.

«Жмурки-носильщики»

Подготовка. Для проведения игры необходимы 4 табуретки и 10 мелких одинаковых предметов (кеглей, городков, мячей настольного тенниса). Напротивоположных концах площадки (10—12 м) ставят по две табуретки в 5 шагах одна от другой. На табуретках, находящихся в одном конце площадки, размещают по пять предметов, а в противоположном конце площадки становятся двое играющих. Участники игры завязывают глаза.

Содержание игры. По команде руководителя участники должны перенести все предметы на свои табуретки.

Побеждает тот, кто раньше перенесет предметы на свою табуретку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Переносить можно только по одному предмету.

Игру можно проводить командами.

«Кто уйдет дальше?»

Подготовка. Игроки выстраиваются вдоль линии старта.

Содержание игры. По сигналу руководителя участники по очереди идут вперед от линии старта, на каждый шаг громко называя по одному виду спорта. Выигрывает тот, кто сумеет назвать большее количество видов спорта.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Останавливаться или замедлять шаг нельзя, в этом случае участник проигрывает.

3. Во время выполнения задания ведущий должен вслух вести подсчет, тем самым определяя темп движения.

Игру можно проводить командами.

«Шнурбол»

Подготовка. На концах 6-метрового шнура делают небольшие петли. Посередине привязывают шпагат длиной 80 см, к которому прикрепляют футбольный мяч. Соперники берутся за петли.

Содержание игры. По команде руководителя игроки начинают тянуть шнур каждый в свою сторону, придавая этим мячу маятникообразное движение. Уловив удобный момент, игрок ударяет мяч ногой, за что получает выигрышное очко. Победителем считается тот, кто раньше наберет 3 очка.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Играющие могут подбегать к мячу или отступать назад. 3. Подтягивать шнур к себе свободной рукой, наматывать его на кисть, выпускать из рук и поворачиваться к сопернику спиной не разрешается. 4. За нарушение одного из правил участнику засчитывается поражение.

Игру можно проводить командами

«Вернись в круг»

Подготовка. На полу чертят два круга диаметром 50 см. Концы длинного шнура (6-7 м), к которым прикреплены кегли, находятся в центре кругов. Участники по одному становятся в каждый круг спиной друг к другу.

Содержание игры. Руководитель предлагает играющим точно выполнять различные движения. По сигналу руководителя каждый из них бежит влево, обегает круг своего соперника, возвращается назад в свой круг и хватает кеглю, стараясь опередить соперника.

Побеждает тот, кто первым схватил кеглю.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игроки обязаны точно

выполнять движения, предлагаемые руководителем. 3. Обегая кругсоперника, заходить в него запрещается. Игру можно проводить командами.

«Метание в корзину»

Подготовка. К палке длиной 2—2,5 м прикрепляют корзину для бумаги. Один из играющих держит корзину, а другой находится на расстоянии 3 м от него.

Содержание игры. По сигналу руководителя второй игрок бросает в корзину резиновые мячи или мешочки с песком. Выигрывает та пара, у которой из пяти попыток большее количество попаданий.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Тот, кто держит корзину, имеет право смещать ее, чтобы поймать летящий предмет.

Игру можно проводить командами.

«Остаться в круге»

Подготовка. Для проведения игры чертится круг диаметром 50 см. В центр круга становится играющий с мячом в руках.

Содержание игры. По команде руководителя игрок должен выполнить прыжок вверх, бросить мяч вверх, повернувшись на 360°, поймать мяч и приземлиться в пределах круга. Победителем считается тот, кто сумеет подряд выполнить это задание большее число раз.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Наступать на линию круга нельзя. 3. Прыжок надо выполнить точно на 360°.

Игру можно проводить командами.

«Быстрее перенести»

Подготовка. На пол кладут гимнастический обруч, в который складывают 11—13 малых резиновых мячей. В 15 м от него кладут еще два таких же обруча, в каждом из которых располагается участник игры.

Содержание игры. По сигналу руководителя оба игрока бегут к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч.

Побеждает тот, кто перенесет больше мячей.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч.

Игру можно проводить командами.

«Через скакалку втроем»

Подготовка. Участники становятся в затылок друг другу по трое. У каждого направляющего скакалка.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки начинают прыгать через скакалку. Побеждает тройка, которая выполнит подряд больше прыжков, не задев скакалку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Скакалка находится только у направляющего. 3. Наступать на скакалку и задевать ее нельзя.

Игру можно проводить командами.