

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7  
ИМЕНИ ПИЧУЕВА ЛЕОНИДА ПАВЛОВИЧА»**

---

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
от 11.03.2024г.  
Протокол № 04

**Утверждена:**

Директор МАОУ "Средняя общеобра-  
зовательная школа № 7 имени  
Пичуева Леонида Павловича"

**Булдакова Ю.П.**

**«13» марта 2024 г.**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**Срок реализации программы:**

краткосрочная  
(апрель 2024 года – июнь 2024 года)

**Возраст воспитанников:**

7-11 лет

**Ф. И. О. должность автора  
программы:**

**Мухина Людмила Григорьевна,**  
заместитель директора,  
начальник ЛДП «Мечта» МАОУ  
«СОШ №7 имени Пичуева Л.П.»

**г. Усть-Илимск  
2024 год**

## Содержание

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	3
Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы».....	4
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1.2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	8
1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	8
1.4. Содержание учебного плана.....	10
1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	13
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий» .....	16
2.1. ПЛАН - СЕТКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	16
2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ):.....	17
2.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	18
2.4. Формы занятий, методы и приемы работы с воспитанниками.....	19
III. Услуги, реализуемые ЛДП «Мечта» МАОУ «СОШ№7 имени Пичуева Л.П.».....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
Приложение №1 .....	23
Приложение №2 .....	25
Приложение №3 .....	27
Приложение №4 .....	30
Приложение №5 .....	31

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Полное наименование учреждения	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7 имени Пичуева Леонида Павловича»
2.	Название лагеря	«Мечта»
3.	Месторасположение, адрес, телефон	г.Усть-Илимск, ул.Героев Труда, 19,
4.	Ф.И.О. руководителя организации	Булдакова Юлия Петровна, директор
5.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа летнего отдыха и оздоровления детей «Готов к труду и обороне»
6.	Ф.И.О., должность, место работы автора (авторов) программы	Мухина Людмила Григорьевна, заместитель директора
7.	Цель программы	создание благоприятных условий для отдыха и всестороннего развития общей физической подготовки и укрепления здоровья воспитанников
8.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива;</li> <li>– сокращение разрыва между физическим и духовным развитием детей посредством игры, познавательной и трудовой деятельностью;</li> <li>– вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;</li> <li>– формирование у воспитанников навыков общения и толерантности;</li> <li>– утверждение в сознании воспитанников нравственной и культурной ценности;</li> <li>– привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.</li> </ul>
9.	Направление деятельности	физкультурно-спортивная направленность
10.	Количество, возраст учащихся	115 человек в 1 смену. Дети с 7 до 10 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из многодетных, малообеспеченных, неполных семей, детям, участников СВО, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации и состоящих на всех видах профилактического учета.
11.	Количество смен. Сроки проведения	1 смена с 31.05.2024 года по 21.06.2024 года (15 рабочих дней) Длительность смены в календарных и рабочих днях – 31.05.2024 – 21.06.2024г. - 15 рабочих дней. Количество часов смены в течение одного дня – 6 ч., из них образовательный блок (теоретические и практические занятия)- 2 ч./всего- 30 ч. (с 10.00 до 12.00). Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы в соответствии с нормами Сан-ПиН 2.4.4.3172-14.

## Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лето – самые большие и самые любимые каникулы всех школьников нашей страны. Лето — это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей, в большинстве случаев, предоставленных самим себе и неорганизованных, потому что, не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный и правильно организованный отдых. Предоставленные сами себе дети чаще всего подвержены влиянию улицы, дорожно-транспортным происшествиям и несчастным случаям. Хорошей альтернативой в данном случае является летний пришкольный лагерь. Но не каждый ребенок захочет еще один месяц прожить по режиму и правилам в школе, куда он ходил целых девять месяцев. И нам необходимо заинтересовать детей и родителей (законных представителей). Необходимо провести летнюю смену интересно, что бы ребята ходили в лагерь с удовольствием, но в тоже время провели это время с пользой. Поэтому многое зависит от программы школьной площадки.

В известном детском стихотворении Самуила Яковлевича Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», рассказывает читателю поэт. Ирония стихотворения заключалась в том, что обладателей значков ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне. Сегодня же здоровье населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего. Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, требует поиска и применения разнообразных средств, форм и методов работы в данном направлении. В данном случае, возрождение комплекса ГТО (указ президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014г. №172) востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь воспитанников к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. В данном случае лагерь выполняет очень важную миссию полноценного отдыха и оздоровления детей и помогает воспитанникам сделать правильный и осознанный выбор здорового образа жизни уже сейчас.

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная,

По функциональному предназначению программа ориентирована на физическое совершенствование воспитанников, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва школы, города, страны.

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия по данной программе создадут фундамент, который позволит воспитанникам восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у воспитанников происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им в дальнейшем, во время прохождения службы в рядах Российской армии или силовых структурах. Не менее важным фактором актуальности

данной программы является развитие у воспитанников чувства патриотизма, любви к Родине, знанию истории своей страны, области, города и уважения к старшему поколению.

**Новизна** программы заключается в том, что за короткий промежуток времени она позволяет в себя включить достаточно большой диапазон видов деятельности и информации, в совмещении занятий физической культурой и активного отдыха, и позволяет по окончании летней смены каждому воспитаннику получить значок ГТО.

**Отличительной особенностью** данной программы является её многофункциональность. Она может быть полностью реализована на базе одной образовательной организации за короткий промежуток времени.

**Адресат программы.** Воспитанники летнего оздоровительного лагеря «Мечта» в количестве 115 человек, находящегося по адресу: город Усть-Илимск, улица Героев Труда, 19, здание МАОУ СОШ №7 имени Пичуева Л.П.». Программа не предусматривает предварительного отбора, т.е. в ее реализации могут участвовать дети разного социального положения, уровня здоровья и развития. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных и многодетных семей, детям, участников специальной военной операции, детям, состоящим на разных профилактических учетах, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Программа ориентирована на детей младшего школьного возраста (7-9 лет) и младших подростков 10-11 лет.

Младший школьный возраст (7-9 лет) это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

Подростковый возраст (10-11 лет), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

К подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются воспитанники, относящиеся к I, II группе здоровья. Для воспитанников III, IV группы здоровья будут применяться нормативы комплекса ГТО в индивидуальном порядке.

Главным условием участия в данной программе является регистрация воспитанников на официальном сайте ГТО (присваивается уникальный идентификационный номер, по которому в протоколы вносятся все нормативы воспитанника, для получения значка ГТО).

**Цель программы:** создание благоприятных условий для отдыха и всестороннего развития общей физической подготовки и укрепления здоровья воспитанников.

**Задачи:**

<b>обучающие:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– познакомить с основными понятиями и характеристиками о комплексе ГТО;</li><li>– познакомить с требованиями ТБ на занятиях, правилами профилактики травматизма при выполнении физических упражнений;</li><li>– познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;</li><li>– сформировать теоретические знания об организации самостоятельных занятий;</li><li>– сформировать умения технически правильного выполнения двигательных действий в упражнениях, необходимых для выполнения нормативных требований ГТО 1-й и 2-й ступеней;</li><li>– развить основные физические способности (качества) воспитанников;</li><li>– сформировать положительное отношение воспитанников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;</li></ul>
-------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучить подвижным играм, эстафетам и другим формам занятий физической культурой и спортом;</li> </ul>
<b>развивающие:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать устойчивость внимания, быстроту реакции, память, мышление, наблюдательность;</li> <li>– развивать общие координационные способности;</li> <li>– повысить устойчивость организма к инфекционным и простудными заболеваниями;</li> <li>– развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей воспитанника;</li> <li>– развивать основные физические способности воспитанников, повысить функциональные возможности их организма: быстроту, гибкость, ловкость, прыгучесть, выносливость, силовые качества на этой основе нормативов ВФСК ГТО;</li> <li>– развивать быстроту реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);</li> </ul>
<b>воспитательные:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитать личностные качества: ответственность, целеустремленность, самостоятельность, дисциплину;</li> <li>– воспитать чувство коллективизма, товарищества и взаимопомощи;</li> <li>– сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>– сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>– сформировать умение в организации спортивного досуга;</li> <li>– сформировать понятие "здоровый образ жизни"</li> <li>– провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся; мероприятиях;</li> <li>– сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> </ul>

**Объем и срок освоения программы.** Длительность смены в календарных и рабочих днях – 31.05.2024 – 21.06.2024г. - 15 рабочих дней. Количество часов смены в течение одного дня – 6 ч., из них образовательный блок (теоретические и практические занятия)- 2 ч./всего- 30 ч. (с 10.00 до 12.00). Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172-14.

<b>Время</b>	<b>Мероприятия</b>
08.30 – 9.00	Сбор детей, зарядка
09.00 – 9.15	Утренняя линейка
09.15 – 10.00	Завтрак
10.00 – 12.00	Образовательный блок (реализация программы физкультурно-спортивной направленности)
12.00-13.00	Обед
13.00 -14.30	Культурно - досуговые и физкультурно-оздоровительные мероприятия
14.30	Рефлексия, уход домой

**Формы и методы организации работы подбираются с учетом возрастных особенностей детей.** Форма обучения – очная. Форма организации занятий – групповая.

**Методы обучения:** в процессе занятий по программе используются две группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

#### **Педагогические методы**

**Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

**Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

#### **Методы физической подготовки**

**Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **непрерывных и интервальных.**

**Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

**Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

**Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в

деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными условиями.

**Формы работы с воспитанниками:** индивидуальные, групповые, коллективные (отрядные).

**Виды занятий:** тренировки, спортивные соревнования, праздники, эстафеты, традиционные учебные занятия, занятие-игра, конкурсы т.п.

**Педагогические технологии:** личностно-ориентированные, игровые, здоровье сберегающие.

**Дидактические материалы** – раздаточные материалы, технологические карты, задания, упражнения, видеофильмы, фотографии, презентации, образцы и иллюстрации.

**Алгоритм учебного занятия:** Организационный момент. Формулирование темы занятия, постановка цели. Актуализация опорных знаний. Изучение нового материала. Практическая работа. Итог занятия. Рефлексия учебной деятельности на занятии.

## 1.2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Воспитанникам в первый день смены предлагается пройти испытание и попасть в лагерь рекордов ГТО, лагерь сильных, смелых, добрых людей, которые готовы всегда прийти на помощь. Каждый день будет посвящен каким-то рекордам: в спорте, в творчестве, в здоровье, в любом виде деятельности, личных спортивных данных или человеческих характеристиках. Будь то личный рекорд, рекорд в отряде или в лагере. Каждый воспитанник за 15 лагерных дней в рамках игры, соревнований, конкурса будет тренироваться выполнять все нормативы (по возрасту) и в конце смены сдавать нормативы на получение значка ГТО (бронза, серебро, золото). В начале смены воспитаннику выдается Дневник здоровья, куда он заносит свои личные данные (возраст, рост, вес, и т.п.), свои первые показатели норм ГТО, новые интересные факты о ГТО, здоровье, которые он узнает в течение смены и свои личные достижения, нормативы сдачи ГТО, рекорды и победы в различных конкурсах и соревнованиях (Приложение 1).

Повышению мотивации воспитанников к занятиям по программе будет способствовать личное участие в выполнении нормативов комплекса ГТО, в отрядных и лагерных соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Разнообразит спортивную тематику программы творческие конкурсы, фестивали, праздники, организационные выходы в городские библиотеки, дома культуры, театры и картинную галерею, которые будут проходить во второй половине дня для воспитанников всего лагеря.

Учебный план программы содержит 2 раздела: «Теоретическая подготовка» и «Практическая подготовка». Каждый раздел направлен на достижение планируемых результатов и предполагает характерные только для этого раздела темы и мероприятия. Предлагаемая образовательная программа предусматривает погружение воспитанника в атмосферу спорта, духа и здорового образа жизни. Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Практические занятия направлены на выработку физических качеств, необходимых для выполнения комплекса ГТО 1-й и 2-й ступеней.

## 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных недель – 3.

Количество учебных дней – 15.

Дата начала учебного периода – 31.05.2024г.

Дата окончания учебного периода - 21.06.2024г.



№ п/п	Содержание	Всего (часы)	Теория (часы)	Практика (часы)	Форма аттестации / контроля
<b>I. Теоретическая подготовка</b>					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Тематический контроль
2.	Введение в программу Входная диагностика «Какие виды спорта мне нравятся?», «Мои физические возможности», заполнение дневника здоровья	1	0,5	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности
3.	Значение комплекса ГТО для развития физической подготовленности.	0,5	0,5		Первичная диагностика (тест, опрос, само исследование)
4.	История развития и становления ГТО	0,5	0,5		Тематический контроль
5.	Гигиена, предупреждение травматизма на занятиях, самоконтроль	0,5	0,5		Тематический контроль
6.	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	0,5	0,5		Текущий контроль (теоретические тесты)
7.	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1		Текущий контроль (теоретические тесты)
8.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	0,5	0,5		Тематический контроль
9.	Требования к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями	0,5	0,5		Текущий контроль
<b>II. Практическая подготовка</b>					
10.	Челночный бег 3x10м.	2	0,5	1,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
11.	Бег на 10/30 м.. Смешанное передвижение на 1 км/ по пересеченной местности	2	0,5	1,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
12.	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки)	2	0,5	1,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
13.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	2	0,5	1,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(мальчики и девочки).	2	0,5	1,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
15.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.)	2	0,5	1,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)

16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	0,5	1,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
17.	Метание теннисного мяча в цель	2	0,5	1,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
18.	<b>Промежуточный контроль</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Соревнования
19.	<b>Итоговый контроль</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	Зачёт Сдача норм ВФСК ГТО, тесты
20.	<b>Заключительное мероприятие «Фестиваль ГТО»</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Подведение итогов. Награждение
<b>Итого часов</b>		<b>30</b>	<b>10,5</b>	<b>19,5</b>	

#### 1.4. Содержание учебного плана

№ п/п	Содержание
1.	<b>Водное занятие.</b> Теория: Знакомство с детьми. Водный инструктаж. Правила поведения во время проведения занятий, мероприятий, коллективных выходов, экскурсий, посещения массовых мероприятий в ДК, театрах, библиотеках, актовом зале. Правила поведения при угрозе совершения террористического акта. Пожарная безопасность.
2.	<b>Введение в общеобразовательную программу:</b> Теория: Решение организационных вопросов: организация занятий и требования к учащимся при проведении занятия. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к спортивной форме для занятий (одежде и обуви для занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Инструктаж ТБ на занятиях. Практика: Первичная диагностика. Тестирование уровня физического развития детей для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО 1-й ступени.
3.	<b>Значение комплекса ГТО для развития физической подготовленности.</b> Теория: Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.
4.	<b>История развития и становления ГТО</b> Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.
5.	<b>Гигиена, предупреждение травматизма на занятиях, самоконтроль</b> Теория: Режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль спортсмена.
6.	<b>Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений</b> Теория: Правила техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).
7.	<b>Развитие двигательных качеств и умений человека</b>

	<p>Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.</p>
8.	<p><b>Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями</b>  Теория: Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.</p>
9.	<p><b>Требования к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>  Теория: Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями.  Практика: Комплекс упражнений для утренней зарядки, для развития физических способностей. Дыхательные упражнения.</p>
10.	<p><b>Челночный бег 3x10м.</b>  Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.  Практика: Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10–15 м, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2x3 + 2x6 + 2x9 м.</p>
11.	<p><b>Бег на 10/30 м.. Смешанное передвижение на 1 км/ по пересеченной местности</b>  Теория: Понятие техники бега на короткие дистанции. Дистанции 30 м, 60 м. ТБ при выполнении упражнений. Техника бега на длинные дистанции.  Практика: Имитация движений рук при беге (на месте) 5–10 с. Ходьба; высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на I степень, с продвижением вперед). Бег на месте, с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.  Подвижные игры и эстафеты с бегом на максимальной скорости:  «Вызов номеров!», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15–20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).  Дистанция 1 км на беговой дорожке:  ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т.д;  бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т. д. ;  бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба (50 м – бег 50 м – ходьба 50 м – бег 150 м;  бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м.</p>
12.	<p><b>Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки)</b>  Теория: Понятие «висы». Правила техники безопасности. Техника выполнения.  Практика: Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5 раз и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на</p>

	низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.
13.	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине.</b> Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения. Практика: Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота перекладины 100–110 см). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.
14.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(мальчики и девочки).</b> Теория: Техника выполнения сгибания и разгибания рук с гантелями в локтевых суставах. Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».
15.	<b>Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.)</b> Теория: Понятие «гибкость». Правила техники безопасности. Техника выполнения. Практика: Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).
16.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Теория: Правила техники безопасности. Техника прыжка в длину. Имитация прыжка. Практика: Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10–15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50–70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8–1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».
17.	<b>Метание теннисного мяча в цель</b> Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Имитация броска мяча в цель. Сочетание движений руки и ног. Инструменты и материалы: спортивная форма, мячи для метания, сектор для метания. Практика: Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4–6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».
18.	<b>Промежуточный контроль</b>

	<p>Теория: предварительный опрос по теоретическому материалу смены.</p> <p>Практика: Спортивные соревнования между группами по подвижным играм. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.</p> <p>Спортивные мероприятия и соревнования («День рекордов», «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «Олимпийские резервы», «День здоровья» и т.п.) проводятся в течение лагерной смены в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования:</p> <p>учебные соревнования внутри отряда;</p> <p>соревнования между отрядами;</p> <p>товарищеские встречи;</p>
19.	<p><b>Итоговый контроль</b></p> <p>Теория: контрольный опрос по теоретическому материалу смены.</p> <p>Практика: Сдача ГТО 1-й ступени.</p>
20.	<p><b>Заключительное мероприятие «Фестиваль ГТО»</b></p> <p>Спортивный праздник. Творческий отчет каждого отряда. Награждение рекордсменов, вручение книжек ГТО.</p>

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Прогнозируемые предметные результаты освоения программы:

Требования к знаниям:	Требования к умениям и навыкам:
<p><b>Воспитанники будут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–знать правила ТБ на занятиях и при выполнении физических упражнений;</li> <li>–знать правила поведения в спортзале и спортивной площадке;</li> <li>–владеть историческими сведениями о возникновении ГТО;</li> <li>–знать правила гигиены и закаливания организма;</li> <li>–владеть знаниями организации самостоятельных занятий;</li> <li>–знать виды обязательных испытаний (тестов) 1-й ступени ГТО;</li> <li>–смогут объяснить технику выполнения двигательных действий, находить ошибки при их выполнении, уметь их исправлять;</li> <li>–знать названия и правила подвижных игр и эстафет;</li> <li>–знать о Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО и его значении для развития физической подготовленности подрастающего поколения;</li> <li>–знать ТБ для предупреждения травм на занятиях;</li> <li>–знать виды обязательных испытаний (тестов) 2-й ступени ГТО;</li> <li>–будет сформировано понятие о «здоровом образе жизни»;</li> </ul>	<p><b>Воспитанники будут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;</li> <li>–владеть физическими упражнениями для повышения скорости движений, общей выносливости, координации, гибкости, укрепления опорно-двигательного аппарата;</li> <li>–правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;</li> <li>–самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);</li> <li>–готовы к выполнению и сдаче нормативов комплекса ГТО I ступени;</li> <li>–уметь играть в подвижные игры и участвовать в эстафетах;</li> <li>–уметь бережно обращаться с инвентарём и оборудованием;</li> <li>–уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях и во время выполнения физических упражнений;</li> <li>–уметь находить ошибки при выполнении спортивных упражнений, отбирать способы их исправления;</li> <li>–уметь бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;</li> </ul>

### Прогнозируемые личностные результаты:

у воспитанников будут отмечены более высокие показатели:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развития устойчивого внимания, памяти, мышления быстроты реакции;</li> <li>– развития основных двигательных качеств: быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести, координации движений. Подтверждением развития этих качеств будет являться выполнение нормативов ступеней ГТО, заявленных в программе;</li> <li>– оздоровления детей, что будет проявляться в устойчивости организма к инфекционным, простудным заболеваниям;</li> </ul>
--	---

**Прогнозируемые требования к уровню воспитанности:**

у воспитанников будут:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой, приобретены навыки и умения организации самостоятельных занятий физической культурой;</li> <li>– будут воспитаны такие личностные качества, как настойчивость, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>– сформировано умение общения со сверстниками и взрослыми, умение взаимодействия в коллективе, воспитано чувство коллективизма;</li> <li>– сформировано понятие «здоровый образ жизни»;</li> <li>– сформировано положительное отношение к комплексу ГТО;</li> <li>– сформирована мотивация к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>– сформировано умение в организации активного спортивного досуга;</li> </ul>
------------------------	---

**Метапредметные результаты освоения воспитанниками содержания программы:**

Регулятивные универсальные учебные действия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выделять и обобщать смысл поставленной учебной задачи;</li> <li>– уметь самостоятельно определять цель при выполнении работы;</li> <li>– выстраивать последовательность необходимых операций;</li> <li>– уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи;</li> <li>– учиться совместно давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности других;</li> <li>– учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с дополнительным материалом;</li> <li>– освоить основные социальные роли, нормы и правила;</li> <li>– формирование российской и гражданской идентичности на основе принятия учащимися демократических ценностей, развития толерантности, воспитания патриотических убеждений;</li> </ul>
Коммуникативные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организация учебного сотрудничества с воспитателем и сверстниками;</li> <li>– отработка умения слушать и вступать в диалог;</li> <li>– обучение постановки вопросов;</li> <li>– обучение поиску и сбору информации;</li> <li>– отработка умения с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами;</li> <li>– участие в коллективных творческих делах. Сотрудничество со сверстниками и другими людьми, осознавать ответственность за общее дело;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>– умение слушать, вести диалог в соответствии с целями и задачами общения, участвовать в коллективном обсуждении проблем и принятии решений, строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;</li><li>– учиться согласованно работать в группе: укрепление доверия к другим людям, выделение морального содержания ситуации;</li><li>– развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям;</li></ul>
--	--

Так же одним из показателей результативности освоения программы будет являться количество полученных значков ГТО воспитанниками.

## Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. ПЛАН - СЕТКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

<b>31.05.2024</b>	<b>03.06.2024</b>	<b>04.06.2024</b>
Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка.
Линейка – открытие лагеря	Линейка	Линейка
Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктажи	Проведение входных диагностик, опросы, тесты	Спортивный праздник «Олимпийские резервы»
Операция «Уют» и игровая программа «Давайте познакомимся»	Развлекательное мероприятие в Центре детского творчества «Яркое детство»	Игра – аукцион «Встречаемся у Лукоморья» - библиотека Искусств
Праздничная дискотека «Лето! Лагерь! Мечта!»	Выставка рисунков «Мы за ЗОЖ»	Выставка коллективных работ «Дерево дружбы»
Подведение итогов дня	Подведение итогов дня	Подведение итогов дня
<b>05.06.2024</b>	<b>06.06.2024</b>	<b>07.06.2024</b>
Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка.
Линейка	Линейка	Линейка
Спортивный праздник «Воспитатель, вожатый, я – одна спортивная семья»	Профилактическая беседа / Спортивный праздник «Малые президентские игры»	Профилактическая беседа / Спортивные соревнования «Сильные. Ловкие. Смелые»
Развлекательная игровая программа «Волшебная страна детства» - библиотека «Первоцвет»	Развлекательное мероприятие в Центре детского творчества «Безопасное детство»	Арт –путешествие -мероприятие в Картинной галерее
Праздничное мероприятие «Зажигаем звезды!»	Театральные путешествия по любимым сказкам А.С. Пушкина	Фестиваль «Эко-мода»
Подведение итогов дня	Подведение итогов дня	Подведение итогов дня
<b>10.06.2024</b>	<b>11.06.2024</b>	<b>13.06.2024</b>
Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка.
Линейка	Линейка	Линейка
Профилактическая беседа / Спортивные соревнования по дартсу	Профилактическая беседа / Спортивное мероприятие «Сдача норм ГТО на значок»	Профилактическая беседа / Спортивный праздник «Игры разных народов»
Просмотр кинофильма «Летучий корабль» - кинотеатр «Яросама»	Спектакль «Хочу быть клоуном» - Усть-Илимский театр драмы и комедии	Развлекательное мероприятие в Центре детского творчества «В поисках приключений»
Торжественное мероприятие «Россия – великая страна»	Конкурс рисунков на асфальте «Лето. Лагерь. Мечта»	Битва хоров «Сезон – лето 2024»
Подведение итогов дня	Подведение итогов дня	Подведение итогов дня
<b>14.06.2024</b>	<b>17.06.2024</b>	<b>18.06.2024</b>
Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка.
Линейка	Линейка	Линейка
Профилактическая беседа / Военно-спортивная игра «Зарница»	Профилактическая беседа / Спортивные соревнования «Лапта» и «Городки»	Профилактическая беседа / Квест «Территория здоровья»
Квест –путешествие «Свистать всех наверх» - библиотека имени Ю.Ю. Федотова	Спектакль «Чемоданное настроение» - Усть-Илимский театр драмы и комедии	«Игры разума» -мероприятие в Картинной галерее
Игра «Угадай мелодию»	Игровая программа (конкурс) «По секрету всему свету»	Праздничное мероприятие «Зажигай звезды»
Подведение итогов дня	Подведение итогов дня	Подведение итогов дня
<b>19.06.2024</b>	<b>20.06.2024</b>	<b>21.06.2024</b>
Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка.
Линейка	Линейка	Линейка
Спортивное мероприятие «Сдача норм ГТО на значок»	Профилактическая беседа / Флеш-моб «Движение–это жизнь»	Профилактическая беседа / Игра «Поиски клада»
Краеведческий калейдоскоп «Вот она какая сторона родная» - библиотека «Первоцвет»	Развлекательное мероприятие «Лето без интернета» - ГДК «Дружба»	Заключительное мероприятие «Фестиваль ГТО»
Танцевальный марафон «Танец – это тоже искусство»	Торжественное мероприятие «Мы помним, мы гордимся»	Награждение- подведение итогов.
Подведение итогов дня	Подведение итогов дня	Операция «Уют»



## 2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ):

Проведение аттестации воспитанников является необходимым этапом образовательного процесса, позволяющим:

- выявить итоговый уровень сформированных практических умений и навыков, их соответствие заявленным прогнозируемым результатам данной общеобразовательной программы;
- определить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации общеобразовательной программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности.

Результативность освоения программы отслеживается в течении всей смены в несколько этапов.

### **Первичная диагностика проводится в начале смены и включает:**

- входной мониторинг (прогностическая диагностика проводится при приеме воспитанника в коллектив с целью выявления его интереса к выбранной деятельности) (Приложение 2);
- беседу с ребёнком с целью выявления его интересов, желания заниматься спортом;
- знакомство с его психологическими особенностями (внимание, память, скорость мышления) в процессе выполнения игровых заданий (проведение спортивной игры);
- определения физических данных ребёнка (выполнение нормативов);
- определения антропометрических показателей воспитанника.

**Вводный контроль** проводится в середине смены с целью проверки остаточных знаний и практических умений. Формами проведения является выполнение тестовых заданий для определения физических возможностей ребёнка.

**Тематический контроль** проводится по окончании изучения теоретической темы. Систематически проводится проверка знаний по технике безопасности.

**Текущий контроль** проводится на каждом занятии и предполагает наблюдение за качеством исполнения воспитанниками тренировочных заданий и точность выполнения указаний инструктора.

I этап - промежуточный контроль – проводится в середине смены в форме *соревнований* внутри лагеря.

II этап - Итоговый контроль – проводится в конце смены. Формой проведения является итоговый *зачёт*, который включает:

- сдачу норм комплекса ГТО I ступени, предполагаемой данным годом обучения (Приложение 3);
- медицинскую диагностику (определения антропометрических показателей воспитанника на конец смены);

Итоговая аттестация (итоговая диагностика проводится в конце смены с целью проверки освоения воспитанником программного материала и изменения качеств личности воспитанников).

Результаты первичной диагностики, вводного контроля, промежуточного контроля и итоговой аттестации заносятся в Дневник здоровья воспитанника.

Анализ личных Дневников здоровья, подведение итогов реализации программы, награждение детей, вручение книжек ГТО.

### **Способы отслеживания образовательных результатов:**

- изменения в состоянии здоровья занимающихся: отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом количества простудных заболеваний;

- систематическое наблюдение за продвижением воспитанников в процессе освоения программного материала.

Оценка результативности физического, психического, социального развития личности воспитанника складывается:

- в процессе визуальных наблюдений на занятиях;
- в ходе бесед с воспитанниками;
- во время участия в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- выполнении нормативов.

#### **Способы фиксации учебных результатов программы**

- ведение «Журнала учета работы отряда» установленного образца, в котором отражается состояние контингента и посещаемость;
- фотоотчеты;
- запись педагогических наблюдений в Дневнике здоровья воспитанника;
- публичный показ (для родителей (законных представителей) результатов обучения во время открытых занятий, соревнований, праздников;
- видеоматериалы.

### **2.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Условия реализации программы:**

##### **Кадровые**

- начальник оздоровительного лагеря дневного пребывания;
- воспитатели;
- педагоги дополнительного образования;
- педагоги-организаторы;
- инструкторы по физической культуре и спорту;
- медицинская сестра;
- сотрудники столовой;
- технический персонал

##### **Материально-технические**

- помещения, укомплектованные стандартным учебным оборудованием и мебелью (доска, парты, стулья, шкафы, электрообеспечение);
- большой спортивный зал, малый спортивный зал, спортивные площадки, оснащённые игровым и спортивным оборудованием, дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- отрядные комнаты, оснащённые компьютерами с выходом в интернет;
- актовый зал;
- комната для занятий кружковой деятельностью;
- подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря и оборудования;
- раздевалка, оборудованная вешалками, скамейками;
- спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, набивные мячи; гимнастическая стенка - 6 -8 пролетов; гимнастическая перекладина; гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы; гимнастические скамейки; мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене); рулетка измерительная (2-3 м.); секундомер; средства гигиены; аптечка первой помощи;
- спортивная форма для занятий спортом (шорты и футболка, или спортивные брюки и футболка). Одежда должна быть чистой, лёгкой и удобной; иметь длину, позволяющую

свободно выполнять разные физические движения. Обувь для занятий - кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Требования, к обуви: подошва кроссовок должна быть толстой и упругой; должна быть изготовлена из мягкой ткани; должна иметь супинатор. Спортивная обувь не должна давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжелой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги. Для занятий необходимо иметь два варианта обуви: для улицы; для спортзала.

#### **Методическое обеспечение:**

- методическая литература;
- демонстрационные таблицы;
- учебные плакаты;
- В качестве дидактического материала используются:
- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

**Финансовые условия** будут осуществляются за счет муниципальных и родительских средств на основании Постановления Администрации города Усть-Илимска.

## **2.4. Формы занятий, методы и приемы работы с воспитанниками**

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

*Для реализации программы используются следующие методы:*

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

#### *Педагогические методы*

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

#### *Методы физической подготовки*

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - *непрерывных и интервальных*.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

### **III. Услуги, реализуемые ЛДП «Мечта» МАОУ «СОШ№7 имени Пичуева Л.П.»**

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 августа 2018 года №6 «Об утверждении примерной формы договора об организации отдыха и оздоровления ребенка» оздоровительным лагерем дневного пребывания «Мечта» при МАОУ «СОШ№7 имени Пичуева Л.П.» заключены договора с родителями (законными представителями) с приложением перечня мероприятий, организуемых для детей с 31 мая по 21 июня 2024 года.

**Перечень и объем реализуемых услуг** утверждён в соответствии с Национальным стандартом «Услуги в организациях отдыха детей», утверждённым ГОСТом Р 52887-2018 «Услуги детям в организациях отдыха детей и оздоровления», общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Готов к труду и обороне», а также запланированными культурно-досуговыми и физкультурно-спортивными мероприятиями и т.п.

В 2024 году оздоровительный лагерь дневного пребывания «Мечта» реализует следующие услуги (форма предоставления услуги: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая):

- 1) услуги, обеспечивающие безопасные условия пребывания детей (ежедневно):

- прием детей (график работы: с 8.30 до 14.30);
- двухразовое питание (завтрак, обед),
- контроль за организацией и питанием;
- предоставление детям возможности для соблюдения норм личной гигиены;
- уборка помещений;
- страхования детей от несчастного случая и клещевого энцефалита (индивидуально, на 15 дней);
  - 2) медицинские услуги:
    - своевременное оказание медицинской помощи (по мере необходимости);
    - контроль за соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемических требований (ежедневно);
  - проведение мероприятий по профилактике травматизма (еженедельно, 3 раза за смену);
    - 3) образовательные услуги: реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности (2 часа ежедневно, 30 часов);
    - 4) психологические услуги:
      - проведение индивидуальной воспитательно-профилактической работы с «трудными» детьми (1 раз в неделю);
      - 5) услуги по организации культурно-досуговой деятельности (ежедневно):
        - организация культурно-досуговых мероприятий, праздников, фестивалей, выставок и т.п.;
        - организация работы библиотеки, обеспечение детей книгами, журналами, газетами, в том числе в электронном виде;
        - предоставление в пользование детям настольных игр, соответствующих их возрасту и полу;
        - 6) услуги по организации физической культуры и спорта:
          - утренняя гимнастика (ежедневно);
          - организация и проведение спортивных праздников, игр, мероприятий;
          - предоставление спортивных площадок и соответствующих помещений, спортивного инвентаря для проведения спортивных игр и занятий;
      - 7) информационные услуги: еженедельное наполнение информацией тематического раздела на официальном сайте МАОУ «СОШ№7 имени Пичуева Л.П.», посвященного отдыху детей и их оздоровлению.

**Основными способами оценки предоставляемых услуг** являются изучение мнения детей и их родителей (законных представителей), а также наличие информации (обновление не менее 1 раза в неделю) на официальном сайте учреждения <http://s7ust-ilimsk.ru/>

Оценка качества предоставляемых услуг осуществляется по ряду критериев, в том числе:

- сбор и анализ отчетов сотрудников ЛДП «Мечта» при МАОУ «СОШ№7 имени Пичуева Л.П.» (еженедельные планерки);
- опрос детей, а также их родителей на предмет удовлетворенности качеством предоставляемых услуг, анализ жалоб (при наличии), предложений и комментариев/отзывов, в том числе по организованным и проведенным мероприятиям (Приложение 4);
- отсутствие жалоб на организацию и качество питания детей;
- отсутствие предписаний Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г. Усть-Илимске и Усть-Илимском районе по выполнению требований санитарных правил.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://www.gto.ru/>
2. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014;
3. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
5. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.
6. Пьянзина А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
7. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
8. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
9. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы / Буйлова Л. Н. Москва: Педагогическое общество России, 2015. С. 12-15.



## МОИ РЕКОРДЫ

День	Виды деятельности, мероприятия, личные достижения			
31.05.2024				
03.06.2024				
04.06.2024				
05.06.2024				
06.06.2024				
07.06.2024				
10.06.2024				
11.06.2024				
13.06.2024				
14.06.2024				
17.06.2024				
18.06.2024				
19.06.2024				
20.06.2024				
21.06.2024				



Я – молодец!  
 Я – все смогу!  
 У меня все получится!

**Группа здоровья** \_\_\_\_\_

<b>Показатели физического развития</b>	<b>31.05.2024</b>	<b>21.06.2024</b>
<b>Рост (см.)</b>		
<b>Вес (кг.)</b>		
<b>Артериальное давление</b>		
<b>Осанка</b>		
<b>Длина стопы (см.)</b>		
<b>Зрение</b>		
<b>Группа здоровья</b>		

<b>ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>		
	<b>31.05.2024</b>	<b>21.06.2024</b>
<b>Бег на 30м. на результат (сек.) - БЫСТРОТА</b>		
<b>Челночный бег 3*10м. (сек.) - КООРДИНАЦИЯ</b>		
<b>Прыжок в длину с места (см.) - СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>		
<b>Наклон вперед (см.) - ГИБКОСТЬ</b>		
<b>Подтягивание (кол-во раз) - СИЛА</b>		
<b>Метание теннисного мяча (кол-во раз) - МЕТКОСТЬ</b>		

**Рекомендации инструктора** \_\_\_\_\_

---

---

---



**Анкета организационного периода**

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

1. Чем ты любишь заниматься больше всего? (нужное подчеркни, можно несколько вариантов)

- рисовать, петь, танцевать, заниматься спортом, лепить, участвовать в художественной самодеятельности, сочинять стихи, сказки, шить, вязать, вышивать, другое

2. Подчеркни виды игровой деятельности, которые тебе больше нравятся:

подвижные игры,  
изготовление поделок, сувениров,  
интеллектуальные игры,  
шоу-программы,  
спортивные игры и состязания,  
театрализованные представления,  
другое

3. Как ты оцениваешь свое здоровье?

чувствую себя совершенно здоровым,

здоровье, в целом, хорошее, но хотелось бы быть более крепким,

- к сожалению, здоровьем похвалиться не могу, часто болею.

Спасибо! Надеемся на взаимопонимание и сотрудничество.

**Анкета «Мое отношение к занятиям спортом»**

Пожалуйста, выскажи свое отношение к занятиям спортом. Нам важно знать твое мнение, чтобы улучшить программу летнего лагеря, сделать занятия более интересными и полезными.

<p>Любишь ли ты заниматься спортом? - да; - нет</p>	<p>Кроме уроков физической культуры, занимаешься ли ты еще каким-либо видом спорта? - да; - нет</p>
<p>Я занимаюсь спортом, потому что это помогает укреплять мое здоровье - да; - нет.</p>	<p>Я всегда нахожу возможность заниматься спортом, потому что движения доставляют мне радость. - да; - нет.</p>
<p>В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься спортом. - да; - нет.</p>	<p>Мне приходится заниматься спортом, чтобы получить результат. - да; - нет.</p>
<p>Занятия спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни - да; - нет.</p>	<p>Участвуя в спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем. - да; - нет.</p>
<p>Интерес к тренировкам у меня не пропадает и во время школьных каникул. - да; - нет.</p>	<p>Я получаю удовольствие от занятий спортом. - да; - нет.</p>

<p>Я хочу заниматься спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи.</p> <p>- да; - нет.</p>	<p>Самостоятельные занятия спортом уже стали моей привычкой.</p> <p>- да; - нет.</p>
<p>Постоянные занятия спортом воспитывают во мне смелость, решительность и дисциплину.</p> <p>- да; - нет.</p>	<p>Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.</p> <p>- да; - нет.</p>
<p>Мне хочется заниматься, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.</p> <p>- да; - нет.</p>	<p>Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры — это моя привычка.</p> <p>- да; - нет.</p>

Благодарим тебя за участие и помощь!



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Физ. культура  
и спорт  
ТВОИ Друзья



МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk\_gto



## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость





## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



**Диагностика удовлетворённости детей летним отдыхом**

Твоя фамилия, имя \_\_\_\_\_ отряд \_\_\_\_\_

Какое настроение преобладало у тебя чаще всего в течение смены?

- отличное;
- хорошее;
- плохое.

Какое мероприятие больше всего понравилось? Назови.

---

Во время пребывания в лагере научился ли ты жить по законам лагеря?

- да, полностью; - да, частично; - нет.

Хотелось бы тебе ещё раз прожить лагерную смену?

- да; - нет; - затрудняюсь ответить.

Чему научила тебя жизнь в лагере?

---

Спасибо!

**Диагностика удовлетворённости родителей летним отдыхом**

С каким настроением ваш ребёнок посещал пришкольный лагерь?

- А) шёл с охотой; В) был равнодушным; С) отказывался ходить.

Удовлетворены ли вы условиями, созданными педагогическим коллективом для детей в лагере?

- А) да; В) нет; чем конкретно \_\_\_\_\_

- С) частично; Д) затрудняюсь ответить.

Удовлетворены ли вы качеством питания в лагере?

- А) да; В) нет; С) затрудняюсь ответить.

Удовлетворены ли вы культурно-массовыми мероприятиями, проводимыми в лагере?

- А) да; В) нет; С) затрудняюсь ответить.

Какие качества вашего ребёнка проявились в лагерную смену?

---

Спасибо!

## Квест «Территория здоровья»

### ДОБРЫЙ ДЕНЬ УВАЖАЕМЫЕ ИСКАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ и ЗНАНИЙ!

В 2023 году наш любимый город Усть-Илимск отмечал юбилей -50 лет.

Нашей школе в 2021 году исполнилось 45 лет

Предлагаем Вам объединить эти замечательные факты, поиграть в поисковую игру, выполнить необычные задания и найти ответы на интересные вопросы.

Для того чтобы начать игру, каждой команде необходимо пройти инструктаж по технике безопасности, правилам дорожного движения и правилам поведения в общественных местах.

Выполнять задания вы будете, путешествуя по родной школе и I микрорайону нашего города в сопровождении классного руководителя.

Выполнить все задания необходимо до 14.00 часов.

Все свои ответы и выполненные задания вы должны нанести на ватман и сдать его в кабинет организаторов (это главное условие победы).

Итоги будут подведены \_\_\_\_\_ года и объявлены на линейке в актовом зале \_\_\_\_\_ года.

### И так, желаем вам приятного путешествия.

1. Знание правил дорожного движения обязательно пригодится каждому из вас и поэтому предлагаем вам сейчас вспомнить некоторые из них. Для начала, пройдите в свой кабинет и решите несколько интересных заданий. Первое задание: перед вами картинка с дорожными знаками. **Подумай, и соедини линиями название знака с изображением. Отгадай кроссворд.** Молодцы! Справились с заданием.

2. Когда люди встречаются они говорят друг другу слово – «Здравствуйте!», **что значит – будьте здоровы!** Также всем известно, чтобы быть здоровым, **нужно вести Здоровый Образ Жизни!** А что значит вести Здоровый Образ Жизни?

Правильно! Это значит – соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, отказаться от вредных привычек, другими словами – **Заботиться о своем Здоровье! И, так, задание: какие вы знаете известные пословицы и поговорки о здоровом образе жизни?** Чем больше пословиц, тем больше заработанных баллов (каждый вариант — 1 балл). **Напишите их на ватмане. Удачи!**

3. Предлагаем вам поучаствовать в викторине. Ответы записываем на ватман в раздел «Викторина».

a) Вспомните девиз Олимпийского движения. Запишите.

b) Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один- единственный вид легкой атлетики. Какой? Запишите

c) В русский язык это слово пришло в конце XVIII века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Запишите это слово, которое в наши дни получило иное значение.

d) Материал для перевязки.

e) Травма, нанесенная огнем.

f) Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом.

g) Чем нужно заниматься по утрам, чтобы быть здоровым? Молодцы!

4. Теперь предлагаем вам разгадать кроссворд, который поможет вам придерживаться ЗОЖ.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Вещества, необходимые для укрепления организма.
2. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь.
3. То, к чему приводит систематическое переедание.
4. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин.
5. Растирание тела для лечебных целей.
6. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева.
7. Любимое лекарство доктора Пиллюлькина.
8. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

1. Медицинский инструмент для инъекций.
2. На ней сидят, чтобы похудеть.
3. Состояние организма в инфекционный период.
4. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма.
5. ... - залог здоровья.

**5. Каких известных спортсменов вы знаете? Напишите на ватмане ФИ спортсмена – и вид спорта.** (За каждый вариант — 1 балл). Например: Евгений Плющенко — фигурист.

**Дышать свежим воздухом очень полезно. Предлагаем вам приятное путешествие и пешую прогулку по I микрорайону.**

1. На баннере фитнес клуба «Рельеф», который находится в I микрорайоне, написано замечательное правило трех «Н». Напишите его на ватмане.

2. Не уходите далеко. Читая этот баннер, напишите ответ на вопрос «Что делает тебя счастливым»

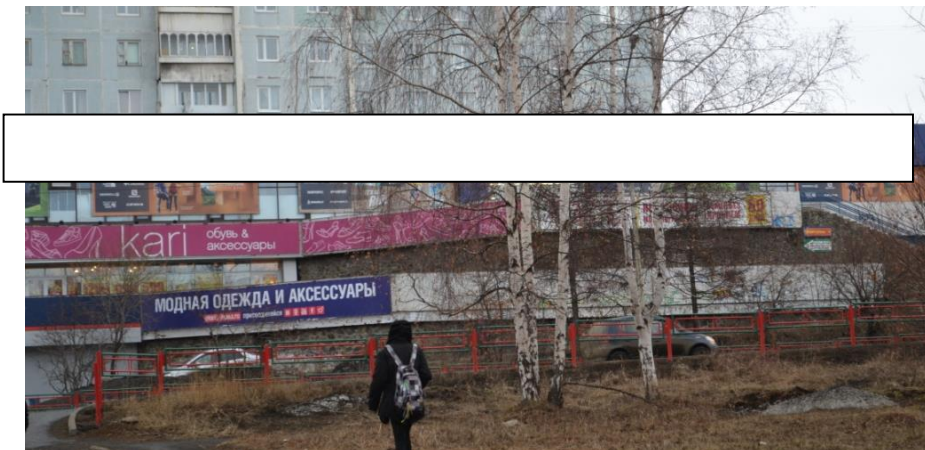
3. Продолжаем путешествие по нашему микрорайону. В I микрорайоне есть такой памятник. Найдите его и напишите ответы на следующие вопросы, связанные с этим памятником. Кому он посвящен? Какие даты на нем написаны. Сколько и какие города на нем написаны?



4. Ходьба по лестнице – одно из упражнений, которое продлевает жизнь. Посчитайте сколько ступенек на лестнице перед кинотеатром «Яросама». Верхнюю и нижнюю ступеньку в том числе.

5. Двигаемся дальше. Напишите название магазина, который находится в I микрорайоне и связан со спортивным образом жизни.





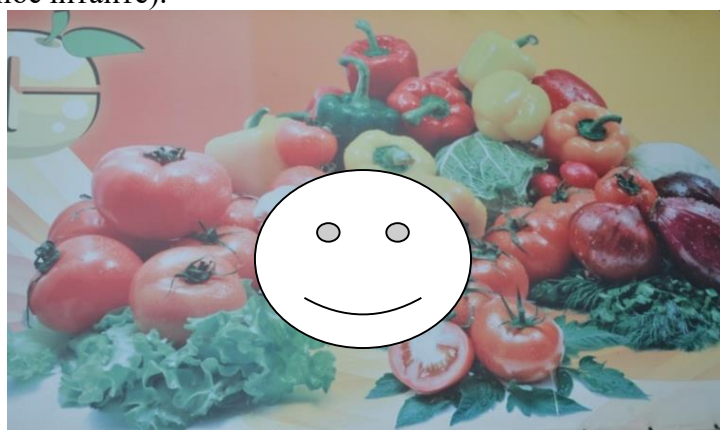
6. Жителям 1 микрорайона очень повезло. В настоящее время в «Картинной галерее» проходит фондовая выставка.



**Напишите название выставки**

7. Как вы знаете, читать книги очень полезно. В этом плане жителям 1 микрорайона очень повезло. Напишите название библиотек, которые находятся по адресу Проспект Мира 3.

8. Для поддержания здоровья необходимо есть как можно больше овощей, фруктов и зелени. Сколько головок чеснока изображено на баннере магазина с «витаминным названием» (сходите и посчитайте).



9. Продолжаем наше путешествие. Возвращаемся в школу. Но по пути найдите это здание и напишите название этой библиотеки.



10. Внутри этого здания есть три таблички. Что или кто изображен на фотографии в центре. Напишите полную надпись.



**Наше путешествие по микрорайону закончено. Предлагаем вашей команде вернуться в школу, и в своем кабинете доделать задание.**

11. Напишите на ватмане название I и II микрорайонов нашего города.  
12. Заключительное задание. Ответьте на вопросы, которые относятся к вашей любимой школе:

- 1) В каком году была построена школа №7?
- 2) ФИО второго директора школы №7?
- 3) Какой юбилей праздновала школа в 2022 году?

**4) Предлагаем вам придумать эмблему вашей команды, связанную с темой ЗОЖ. Нарисуйте ее на ватмане.**

**Вы молодцы! Со всеми заданиями вы справились.**

**Не забывайте про время. Сейчас вам необходимо сдать заполненный ватман в кабинет организаторов.**

### **Сценарий спортивного мероприятия «Веселые старты»**

**Цель:** привлечь детей к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям физической культурой и спортом через спортивно-массовые мероприятия.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.

**Образовательные:**

- формировать двигательные умения и навыки;

- формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм;
- обучать действиям в команде.

**Развивающие:**

- развивать ловкость, быстроту, координацию движений, внимания и ориентирования в пространстве.

**Воспитательные:**

- воспитывать смелость, чувство соперничества и товарищества, взаимопомощь, коллективных и индивидуальных действий;
- интерес к физической культуре.

**Место проведения:** Спортивная площадка или спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** кегли, большие и малые мячи, гимнастические палки, обручи, кубики, узкие гимнастические маты, скамейки, фишки, мячи-прыгуны с ушками.

**Ход мероприятия:**

- построение команд;
- приветствие участников, представление капитанов;
- краткий инструктаж по правилам соревнований;
- правила подведения итогов за каждую эстафету и определение победителя соревнований.

**«Разминка»**

Первый участник с кеглей в руке бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно к команде, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**«Огород»**

На полу лежат 4 обруча на расстоянии 2,5-3 метра друг от друга. У первого участника в корзинке лежат 4 кубика. По сигналу первый бежит и кладет по одному кубику в каждый обруч, обегает стойку и возвращается бегом, передает пустую корзинку следующему. Второй участник собирает кубики в корзинку, обегает стойку и передает эстафету следующему, и.т.д. Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой.

**«Меткий стрелок»**

Напротив каждой команды от линии старта стоит корзина, участники по очереди один за другим бросают мяч в корзину. Побеждает та команда, которая больше всех забросила мячей в корзину.

**«Ручеек»**

Первый участник по сигналу «Марш» начинает скольжение по скамейке, перепрыгивает мат, пролазит через обруч, снова перепрыгивает через мат, обегает стойку и возвращается к команде и передает эстафету следующему. Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой.

**«Движение вверх»**

Первый участник подбрасывает мяч над собой не ниже 1-1.5м, обегает стойку и возвращается обратно, не уронив мяч на пол, и передает следующему игроку.

**«Гонка мячей»**

На линии старта лежат два баскетбольных мяча, каждый участник должен одновременно двумя руками прокатить два мяча до стойки, взять их в руки, и бегом возвратиться передать эстафету следующему участнику.

**«Скачки»**

Первый участник на мяче-прыгуне, по сигналу «Марш!» прыгает до стойки, берет в руки мяч, обегает и возвращается бегом, передавая эстафету следующему.

#### **«Одноножка»**

Первый участник команды добегают до стула, садится, снимает один кроссовок и бросает его в обруч. После этого возвращается назад, прыгая на одной ноге.

#### **«Коромысло»**

Первый участник команды «змейкой» несет два маленьких ведра с предметами (теннисные мячи, кубики и т.п.) на гимнастической палке-коромысле до стойки и обратно. Если он уронил ведро с предметами, то их нужно собрать и продолжить движение.

#### **«Переправа»**

Первый участник с обручем в руках обегает стойку и возвращается за вторым игроком. Вдвоем они бегут до стойки, первый игрок остается за линией, а второй бежит за третьим участником и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее всех переправилась на противоположную сторону.

#### **Подведение итогов соревнований.**

Если в соревнованиях участвует больше двух команд, то эстафеты проводятся по времени. В каждой эстафете определяется победитель по наименьшему времени. Команда, набравшая наименьшее количество очков, занимает I, II, III места соответственно.

#### **Награждение**

Команды награждаются дипломами, призами и т.д.

### **Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»**

Цель: привитие воспитанникам навыков здорового образа жизни.

Задачи: укрепление здоровья детей, развитие быстроты, ловкости, силы, совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание доброжелательных отношений.

Место проведения: спортивный зал.

Ход мероприятия.

**Ведущий:** Сегодня здесь на стадионе

Мы спорт с весельем совместим

И этот славный праздник с вами

Оздоровлению посвятим.

**Ведущий:** Будет здесь сегодня жарко

Потому что к нам идут

Спорт, здоровье и закалка!

**Ведущий:** Вокруг одни приветливые лица,

Спортивный дух мы чувствуем вокруг,

У каждого здесь сердце олимпийца

Здесь каждый спорту и здоровью друг.

**Ведущий:** Тот победит в соревнованье

Кто меток, ловок и силен.

Покажет все свое уменье

Кто телом духом закален.

**Ведущий:** Мы призываем команды к честной спортивной борьбе и желаем всем успехов!

**Ведущий:** Пусть победит сильнейший, а в выигрыше останутся ваши дружба и сплоченность!

**Ведущий:** Помогать в проведении праздника мне будут судьи и жюри. (представление помощников, это учащиеся старших классов.)

**Ведущий:** Выходим дружно мы на старт

В пути чтоб не было преград

Начнем мы лучше со знакомства

Наш первый конкурс «Дружим мы со спортом»

**Спортивно-развлекательная программа.**

**«Дружим мы со спортом»**

Представление команд – название, девиз спортивная песня.

**2. «Битва за пищу»**

На против команды на расстоянии 6-8 метров стоит стул и 3 тарелки с водой и виноградом. Участнику нужно добежать до стула, съесть виноградину. Съесть и передать эстафету следующему игроку в команде. Сложность в том, что руки игрока будут завязаны.

**3. Эстафета с кеглями**

По сигналу ведущего первый участник команды, взяв в руки теннисный мячик, бежит вперед до финишной отметки. Там он бросает мяч по впереди стоящим кеглям (5 штук, расстояние между ними 30 - 40 см). Далее он бежит вперед за мячиком и, подобрав его, возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. В этом конкурсе каждой команде прибавляются очки за сбитые кегли (по одному очку за каждую).

**4. Бег «на трех ногах»**

От каждой команды выделяются по два представителя. Пары становятся у линии старта. Левая нога одного участника приматывается или привязывается к правой ноге другого. По сигналу ведущего связанные пары устремляются к финишу наперегонки.

**5. «Белочка, несущая орех»**

Приготовьте для каждой команды по 5—7 обручей, в зависимости от длины дистанции, и по одному волейбольному мячу (ореху). Обручи расположите на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Причем они могут лежать не на прямой линии. Задача «белочки» — пронести орех, прыгая с «дерева» на «дерево» (из обруча в обруч), до финишной отметки и обратно. Можно усложнить задачу, давая по 2—3 мяча.

**6. Эстафета с воздушным шаром**

Участники команды стартуют парами, удерживая лбами воздушный шар, добегают до финишной отметки и возвращаются к месту старта, передавая шар следующей паре. Следует иметь в запасе несколько надутых шаров.

**Развлекательное шоу со зрителями и болельщиками.**

**Игра «Люди добрые»**

**Ведущий 1.** Вы должны выполнять то, что я скажу, если перед этим были слова «Люди добрые».

«Люди добрые», поднимите руки.

Хлопните в ладоши.

«Люди добрые» потопайте.

мяукните

«Люди добрые», хлопните себя по коленям

закукарекайте.

**7. Эстафета "Меткий стрелок"**

**Учитель.** Мишенью будет служить обычное ведро, в которое участники станут метать мячи. Участнику каждой команды вручается по три мяча. Ведро-мишень установлено на

расстоянии 5 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает мячи, стремясь попасть в ведро. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая больше забросит мячей.

#### 8. Для капитанов «Эстафета с мячом»

Капитаны стоят на линии старта, в руках клюшки с мячом. На расстоянии 15 м стоит фишка. По свистку направляющий клюшкой ведёт мяч, обводит фишку и возвращается в свою команду. Кто быстрее пройдет?

#### 9. эстафета «Паучок»

Инвентарь: 4 стойки.

По команде игроки начинают передвижение в и.п. лежа на руках спиной вперед, как «паучки» (до стойки и обратно), передавая эстафету друг другу. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

#### 10. «Посадка картофеля»

**Инвентарь:** 4 ведерка по три предмета в каждом, 4 обруча, 4 стойки.

Участвуют все члены команды. Задача каждого участника посадить картофель в лунку (обруч) находящуюся около стойки, высыпать картофель (3 предмета из ведерка) и передать бегом эстафету, следующий собирает урожай и т.д.

#### 11. « Воздушный шар»

Инвентарь: 4 гимнастические палки, 4 воздушных шара, 4 стойки.

По команде участники передвигаются до стойки, погоняя шар гимнастической палкой, обратно бег и передача эстафеты следующему участнику.

#### 12. эстафета «Догони и прокати»

Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде 1-й бежит до ориентира с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег.

**Ведущий:** Наши соревнования подошли к концу

И вот подвели мы итоги

Какие бы ни были они

Пусть спортивные дороги

Здоровьем полнят наши дни.

**Ведущий:** Пусть юность, дружба, спорт и мир.

Всегда шагают рядом с нами

Кого же спорт приворожил

Тот смотрит дружелюбным взглядом.

**Ведущий:** Сегодня стали вы сильней

Сегодня стали вы дружней

Сегодня, проигравших - нет

Есть только, лучшие из лучших.

**Ведущий:** Пусть этот день запомнит каждый

Задор его с собой возьмет.

**Ведущий:** Со спортом кто подружится однажды

Сквозь годы эту дружбу пронесет.

**Ведущий:** В спорте, как в жизни, все течет, все меняется. Одни чемпионы сменяют других, новые соревнования приходят на смену предыдущим. Спорт - это не только рекорды. Это прежде всего СТАРТОВАЯ ПЛОЩАДКА В Страну здоровья, бодрости и хорошего настроения.

Награждение победителей.

**Ведущий:** Завершить наш праздник мы предлагаем песней. Дети поют песню о спорте.

### **Спортивные соревнования «Ловкие, сильные, смелые»**

**Форма проведения:** спортивные соревнования

**Методы:** игровой, соревнование, развивающий.

**Цель:** Способствовать укреплению здоровья детей, развитие их двигательной активности.

Задачи:

1. Дать детям возможность продемонстрировать спортивные качества (ловкость, быстроту, силу, выносливость).
2. Воспитывать чувство соперничества, умение побеждать и достойно проигрывать.
3. Воспитывать чувство коллективизма.

Девиз спортивных состязаний - «Быстрее, выше, сильнее!»

Оборудование: футбольные мячи, скакалки, обручи, теннисные мячи, фишки-стойки

Содержание спортивного праздника

**Ведущий:**

Добрый день, красны девицы и добры молодцы!

Слушайте и смотрите!

Да не говорите, что слыхом не слыхивали

И видом не видывали!

Приглашаем всех на спортивный праздник: “Сильные, смелые, ловкие!”

*1 ребенок:*

По плечу победа смелым,  
Ждет того большой успех,  
Кто, не дрогнув, если нужно,  
Вступит в бой один за всех.

*2 ребенок:*

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит.

*3 ребёнок:*

Делу – время, час – забаве.  
Команда первая – направо,  
Тут вторая становись!  
Состязанья начались.

**Ведущий:**

Представляем 2 команды:

*Команда 1. “Поиск”*

Девиз: Все разведать, все узнать,  
Легких тропок не искать!

*Команда 2. “Искорка”*

Девиз: Гореть самим, зажечь других. Быть впереди и точка.

2. Представление жюри.

3. Игровые конкурсы.

### Эстафета 1 – с мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.

Бросать мяч можно произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.), но без касания пола. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном.

### Эстафета 2 – встречная передача мяча в колоннах

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки каждой команды образуют две колонны по 5 человек (мальчики и девочки). Расстояние между колоннами – 3 м. Игрок команды, стоящий в колонне последним, имеет специальную отметку (нарукавную повязку, жилет).

Описание эстафеты: по сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди

Игра заканчивается, когда команды займут первоначальное положение.

### Эстафета 3 – с футбольным мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, берет баскетбольный мяч и выполняет им 3 удара о пол одной рукой рядом с обручем, затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому игроку, который выполняет то же самое, затем передает эстафету третьему игроку, и т.д.

Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от пола после удара одной рукой. Допускается ловить мяч двумя руками

### Эстафета 4 – с мячом (второй вариант)

Инвентарь: у каждой команды – 1 мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды – баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: от линии старта каждый игрок команды ведет баскетбольный мяч одной рукой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч так же. На стартовой линии он передает мяч следующему игроку из рук в руки. Однако тот не может начать эстафету, пока предыдущий игрок не пересечет стартовую линию

### Эстафета 5 – биатлон



Инвентарь: у каждой команды – 2 комплекта по 3 теннисных мяча, обруч, мишень-экран. Малый гимнастический обруч диаметром 75 см крепится к легкоатлетическому барьеру (подбор мяча выполняют помощники судей).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 м находится обруч, в котором лежат 3 теннисных мяча. В 3 м от обруча впереди вычерчивают линию – «огневой рубеж». На расстоянии 4 м от него располагается мишень-экран.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит к обручу, берет теннисный мяч, затем бежит к «огневному рубежу» и выполняет бросок в отверстие мишени-экрана. Если игрок попал в мишень, он бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету второму игроку. В случае промаха возвращается к обручу, берет второй теннисный мяч и повторяет попытку, в случае повторного промаха – делает еще одну попытку.

При неудачном третьем броске мяча игрок оббегает мишень, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику команды.

Примечания:

1. Бросать мяч можно любым способом (рекомендуется выполнять броски из-за головы).
2. После выполнения задания на дистанции судьи кладут теннисные мячи в обруч.

Эстафета 6 – перенос мяча

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка). В руках у первого игрока в колонне – футбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит с футбольным мячом в руках до фишки (стойки), оббегает ее и возвращается обратно. На линии старта он передает мяч следующему участнику команды из рук в руки.

Эстафета 7 «Ловкий футболист»

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка).

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник команды ведет футбольный мяч ногой до фишки (стойки), обводит ее и возвращается обратно, так же ведя мяч ногой.

Мяч передают на расстоянии не менее 3 м от линии старта («коридор передачи»), выполнив как минимум три касания мяча в каждом направлении

Рис. 7. «Ловкий футболист»

Эстафета 9 «Передал – садись»

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной встают команды, за другой – капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему,

Рис. 9. «Передал – садись»

Игра заканчивается, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.

### Конкурс капитанов

Инвентарь: у каждого капитана – 1 футбольный мяч. Капитан жонглирует футбольным мячом с помощью любой части тела, кроме рук. Жонглирование прекращается в случае касания мячом пола или рук. Выигрывает тот, кто выполнит больше элементов жонглирования за 1 мин. В случае равного результата у капитанов двух, трех и более команд происходит переигровка.

### Конкурс «Проскачи- не упади»

Инвентарь: скакалки. Задача игроков проскакать на скакалке до определенной фишкистойки, вернуть бегом обратно передать скакалку другому игроку команды.

Определение победителей в соревнованиях «Ловкие, сильные, смелые».

Жюри подсчитывают кол-во баллов у команд, затем оглашают результаты. После идет торжественное награждение грамотами.