

**Управление молодежной политики, физической культуры и спорта  
Администрации Беловского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный ресурсный центр»**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МАУ «ФОРЦ»  
С.В. Штырков  
Приказ от 13.01.2025 г. № 6



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
структурного подразделения МАУ «ФОРЦ»  
учебно-методического центра военно-патриотического  
воспитания молодежи «Авангард»,  
детского оздоровительного лагеря «Алые паруса»**

**«Территория физической культуры и спорта»**

Уровень программы: стартовый  
Возраст детей: 9-15 лет  
Срок реализации программы:  
21 календарный день (14 календарных дней)

**Составитель:**  
Никулина Светлана Александровна,  
заместитель директора МАУ «ФОРЦ» по общим вопросам;  
Мигилева Наталья Александровна,  
заместитель директора МАУ «ФОРЦ» по основной деятельности

**г. Белово, 2025**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- 1.1 Пояснительная записка**
- 1.2 Цель и задачи программы**
- 1.3 Содержание программы**
  - 1.3.1 Учебно-тематический план**
  - 1.3.2 Содержание учебно-тематического плана**
- 1.4 Планируемые результаты**

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

- 2.1 Календарный учебный график**
- 2.2 Календарный план воспитательной работы**
- 2.3 Условия реализации программы**
- 2.4 Формы аттестации/контроля**
- 2.5 Оценочные материалы**
- 2.6 Методические материалы**
- 3. Список литературы**
- 4. Приложение**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория физической культуры и спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав и локальные акты МАУ «ФОРЦ».

### **Актуальность программы.**

Летние каникулы в системе образования играют важную роль для развития, воспитания и оздоровления детей.

Летние каникулы – лучшая пора для укрепления здоровья, развития творческих способностей и совершенствования возможностей ребенка, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, вовлечения его в новые социальные связи. Это период интересных знакомств, новых увлечений, творчества, возможность освоить новые виды деятельности, попробовать себя в новом качестве.

Одной из традиционных форм организации отдыха и оздоровления детей в период летних каникул является загородный оздоровительный лагерь.

Летние каникулы в рамках загородного оздоровительного лагеря – это время действий, проб и проверки сил, время освоения и осмысления окружающего мира.

Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; повысить свою самооценку; выйти на новый уровень общения.

Разумное сочетание спортивно - досуговой деятельности, с тренировочными и познавательными занятиями, полноценное, регулярное, сбалансированное питание позволяют участникам лагеря оздоровиться за относительно короткое время лагерной смены, снять, накопившееся за учебный год напряжение.

### **Отличительные особенности Программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Территория физической культуры и спорта» - программа летнего загородного оздоровительного лагеря, которая направлена на оздоровление детей, организацию досуга в летний период и совершенствования спортивных умений, полученных в течение учебного года.

Программа предусматривает сочетание тренировочных занятий и развлекательно - познавательных программ, в содержании которых включены темы творческо - познавательной, гражданско - патриотической и физкультурно-спортивной деятельности.

Программа разработана с учетом разнообразных детских интересов, включает в себя элементы сотрудничества детей разных возрастов.

Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня физического развития и состояния здоровья.

Программа подходит для детей различной степени физической подготовленности.

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

Для тех, у кого есть ограничения в участии в спортивных соревнованиях и состязаниях, предусмотрены дела общекультурной и общеразвивающей направленности.

Реализация программы возможна с помощью обеспечения квалифицированными педагогическими кадрами, организации качественного питания и медицинской помощи.

Обучение по программе осуществляется на следующих педагогических принципах:

- Индивидуальный подход к ребенку;
- Принцип сотрудничества и универсальности;
- Принцип доступности и наглядности;
- Принцип ведения здорового образа жизни и преимуществе ведения трезвого образа жизни;
- Принцип регулярности занятий;
- Принцип развития у ребенка веры в себя, свою успешность.

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Территория физической культуры и спорта» разработана для детей в возрасте 9-15 лет.

Особое внимание при комплектовании участников смены и в целом при организации и проведении летнего отдыха в условиях загородного оздоровительного лагеря уделяется детям из многодетных, малообеспеченных, неполных семей, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Количественный состав отряда – 25 человек.

### **Сроки реализации.**

По продолжительности программа является краткосрочной, так как реализуется в течение одной смены загородного оздоровительного лагеря. Продолжительность смены составляет 21 день (14 календарных дней).

### **Объем программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Территория физической культуры и спорта» составляет 42 часа.

### **Уровень усвоения программы.**

Программа имеет стартовый уровень.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность.**

При продолжительности смены 21 календарный день - Занятия проводятся ежедневно по 2 академических часа.

При продолжительности смены 14 календарных дней – занятия проводятся ежедневно по 3 академических часа.

Длительность академического часа – 45 минут.

### **Форма обучения.**

Программой предусмотрена очная форма обучения.

Форма занятий – групповая, индивидуальная, коллективное творчество.

### **Основные виды занятий.**

- ежедневная физкультурно-оздоровительная утренняя гимнастика;
- подвижные игры, физические упражнения на свежем воздухе;
- спортивные игры на спортивной площадке;
- спортивные соревнования, квесты;
- эстафеты;

- выполнение нормативов ВФСК ГТО;
- кружковая деятельность;
- коллективные творческие дела;
- познавательные интеллектуальные игры;
- беседы, дискуссии, демонстрация презентаций.

## 1.2. Цель и задачи программы

### Цель программы.

Организация отдыха и оздоровления детей в период летних каникул в условиях летнего загородного оздоровительного лагеря. Развитие личности ребенка через реализацию его физической, творческой и социальной активности.

### Задачи программы.

- Содействие социализации личности ребенка в условиях загородного оздоровительного лагеря путем организованной коллективной деятельности.
- Вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом.
- Формирование у детей и подростков ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
- Расширение знаний детей и подростков о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни.
- Формирование практических умений, необходимых в групповом взаимодействии, посредством подвижных и спортивных игр.
- Развитие коммуникативных, организаторских способностей детей и подростков.
- Приобщение детей и подростков к творческим видам деятельности, развитие творческого потенциала.

## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.1.	Беседа «Развитие физической	1	0	1	беседа, опрос, выполнение заданий, наблюдение

	культуры и спорта в России»				
1.2.	Техника безопасности и правила поведения	1	0	1	беседа, опрос, наблюдение
1.3.	Зарядка с Чемпионом	0	1	1	выполнение комплексных упражнений, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	
2.1.	Упражнения на общую физическую подготовку	1	1	2	выполнение заданий, наблюдение
2.2.	Подвижные народные игры	1	2	3	игра, выполнение заданий, наблюдение
2.3.	Подвижные игры на улице	1	2	3	игра, выполнение заданий, наблюдение
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Игры на развитие физических качеств</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
3.1.	Игры на развитие быстроты	1	2	3	наблюдение, игра, выполнение заданий
3.2.	Игры на развитие силы	1	2	3	наблюдение, игра, выполнение заданий
3.3.	Игры на развитие ловкости	1	2	3	наблюдение, игра, выполнение заданий
3.4.	Игры на развитие координации	1	2	3	наблюдение, игра, выполнение заданий
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
4.1.	Волейбол	1	2	3	соревнование, наблюдение
4.2.	Футбол	1	2	3	соревнование, наблюдение
4.3.	Баскетбол	1	2	3	соревнование, наблюдение
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Спортивно - интеллектуальные</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	

	<b>игры</b>				
<b>5.1.</b>	Игры с элементами спортивного ориентирования	1	3	4	игра, эстафета с выполнением заданий, наблюдение
<b>5.2.</b>	Спортивные викторины	1	3	4	викторина, наблюдение
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Итоговая аттестация. Подведение итогов. Закрытие смены.</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего часов:</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	

### 1.3.2 Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

##### Теория:

Физическая культура и спорт в России. Физкультурно-оздоровительное движение в России как основа развития массовой физической культуры населения.

Образ жизни, как фактор здоровья. Правила личной гигиены.

Правила техники безопасности. Основные требования к занятиям.

Ознакомление с требованиями к спортивной форме.

Спортивный инвентарь и безопасное его использование.

##### Практика:

Просмотр видеоматериалов о выдающихся спортсменах, видах спорта.

Зарядка с Чемпионом.

Выполнение комплексных упражнений, сдача нормативов ВФСК ГТО.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка (8 часов)

##### Тема 2.1. Упражнения на общую физическую подготовку (2 часа)

Практика: Общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища). Упражнения для развития физических качеств и общей выносливости.

##### Тема 2.2. Подвижные народные игры (3 часа)

Теория: История возникновения подвижных игр, их классификация.

Правила организации подвижных народных игр.

Практика: Игра «Лапта». Игра «Городки».

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

### **Тема 2.3. Подвижные игры на улице (3 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.

## **Раздел 3. Игры на развитие физических качеств (12 часов)**

### **Тема 3.1. 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 11-15 лет.

### **Тема 3.2. 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 11-15 лет.

### **Тема 3.3. 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 11-15 лет.

### **Тема 3.4. Игры на развитие координации (3 часа)**

**Теория:** Физическое качество человека – координация и его значение в жизни человека.

**Практика:** Игры на развитие координации для обучающихся 9-10 лет. Игры на развитие координации для обучающихся 11-15 лет. Квесты.

## **Раздел 4. Спортивные игры (9 часов)**

### **Тема 4.1. Волейбол (3 часов)**

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

**Практика:** Игра в волейбол. Игра в пионербол. Игра в волейбол 3х3.

### **Тема 4.2. Баскетбол (3 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 4.3. Футбол (3 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.

## **Раздел 5. Спортивно-интеллектуальные игры (8 часов)**

### **Тема 5.1. 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. Эстафета «Полоса препятствий».

### **Тема 5.2. 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:** Спортивно - познавательные программы. Игры - кроссворды. Игры - викторины. Блиц - турниры. Спортивный квест.

## **Раздел 6. Подведение итогов**

Подведение итогов смены: опрос/анкетирование. Награждение победителей по итогам смены. Изготовление ролика по итогам работы лагеря. Закрытие смены.

### **1.4. Планируемые результаты**

- Общее оздоровление и активный отдых детей и подростков, приобретение ими положительных эмоций;
- развитие у детей и подростков навыков здорового образа жизни;
- развитый интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия у детей;
- овладение коммуникативными навыками;
- расширение кругозора детей и социального опыта через общественно - значимую деятельность;
- владение навыками и опытом организаторской работы.

## РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Периодичность
3/2	21 / 14	42	ежедневно

### 2.2. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направление воспитательной работы	Форма проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе со спортивными снарядами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, о бережном отношении к спортивному оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий
4.	Защита личных спортивных результатов среди группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуальнопознавательных интересов	В рамках занятий

### Дни единых действий РДДМ «Движение первых» для включения в календарный план воспитательной работы профильной смены

Дата	Название события	Направление деятельности РДДМ
1 июня	День защиты детей	Личностное развитие
23 июня	Международный Олимпийский день	Личностное развитие
27 июня	День молодежи	Гражданская активность
02 июля	День спортивного журналиста	Информационно-медийное
08 июля	День семьи, любви и верности	Гражданская активность
12 августа	День физкультурника	Личностное развитие
22 августа	День Государственного флага Российской Федерации	Гражданская активность

### **2.3. Условия реализации программы**

#### Материально-техническое обеспечение программы:

- универсальная спортивная площадка;
- футбольное поле;
- спортивная воркаут - площадка;
- волейбольная площадка;
- спортивный инвентарь: мячи резиновые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, конус обводной тренировочный, гимнастические палки; наборы - шахматы, шашки, бадминтон;
- помещение для кружковых занятий;
- помещение для проведения воспитательных мероприятий на период
- неблагоприятных погодных условий;
- медицинский кабинет;
- медиа-аппаратура: музыкальный центр, компьютер, проектор, экран.

#### Информационное обеспечение:

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

Кадровое обеспечение: к участию в реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Территория физкультуры и спорта» привлекается педагогический коллектив МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова».

Штат сотрудников лагеря составляет:

82 человека (УМЦ ВПВМ «Авангард») / 47 человек (ДОЛ «Алые паруса»):

- 1 - Начальник лагеря
- 1 - Старший воспитатель
- 1 - Старший вожатый
- 16 / 7 - Воспитатели
- 16 / 8 - Вожатые
- 1 - Инструктор по физической культуре
- 3 - Медицинские работники
- 24 / 11 - Работники пищеблока
- 19 / 14 - Иные работники.

Все работники лагеря проходят обучение и сдают санитарный минимум.

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

По итогам работы летней кампании с целью накопления, обобщения и распространения опыта организации работы с детьми и подростками для

педагогических работников, принимающих участие в летней кампании, систематически проводятся педагогические совещания, методические советы и другие мероприятия.

#### 2.4. Формы аттестации/контроля

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- педагогическое наблюдение;
- анкетирование;
- выполнение коллективных и индивидуальных творческих заданий;
- решение задач поискового характера;
- спортивные соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов являются:

- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов ВФСК ГТО;
- тестирование;
- сводная таблица результатов соревнований.

#### 2.5 Оценочные материалы

Диагностика реализации содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Территория физической культуры и спорта» осуществляется по шести критериям, которые приведены в Таблице 1.

Показатели	Критерии	Форма диагностики
Количественный	Востребованность программы. Количество конкретных дел, акций, мероприятий, предложенных и реализованных детьми	Опрос, анкетирование, наблюдение, Подсчет
Социальное развитие группы	Динамика уровня развития личности. Качество продуктов социально-творческой деятельности (заметки в стенгазету, рисунки, творческие проекты и дела участников смены)	Тестирование на начало и конец профильной смены; социометрия, анкетирование, подсчет, анализ
Социальная адаптация личности	Снижение риска асоциальных явлений у подростков. Повышение уровня социальной	Анализ, наблюдение, подсчет

	успешности участников смены. Активность участников смены.	
Общественное мнение	Популярность программы. Социально-профилактический эффект.	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. Выполнение тестовых заданий.
Экономический	Соотношение затрат с социально - педагогическим эффектом. Привлечение дополнительных материальных ресурсов.	Тестирование, социологический опрос, анкетирование. Подсчет

## 2.6 Методические материалы

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Территория физкультуры и спорта» осуществляется в очной форме.

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Формы организации образовательного процесса зависит от содержания и реализации системно - деятельностного подхода: индивидуальная, индивидуальногрупповая и групповая.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии; технологии сотрудничества, игровые технологии, информационные технологии.

**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.

## **3. Творческий модуль**

### Формы работы:

- коллективно-творческие дела;
- участие в мероприятиях;
- конкурсы;
- викторины.

## **4. Нравственно-патриотический модуль**

### Формы работы:

- тематические мероприятия;
- беседы;
- просмотр видеофильмов;
- встречи с выдающейся личностью;

## **5. Социально-трудовой модуль**

### Формы работы:

- закрепление ответственных за инвентарь;
- дежурство в столовой.

**В зависимости от погодных условий в план могут быть внесены изменения.**

Реализация содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурноспортивной направленности «Территория физкультуры и спорта» 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;
- 2. Отрядная физкультурная и досуговая работа** - отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, походы, игры на местности;

3. **Физкультурно-спортивная работа** - это спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные спортивные игры, соревнования по многоборьям, турнир по бадминтону, шашкам, шахматам, товарищеские встречи, спартакиады;
4. **Общественно полезные формы труда** - помощь в подготовке спортивных площадок и инвентаря к соревнованиям; дежурство в столовой и игровых комнатах;
5. **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.

### **Алгоритм работы с играми**

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.
- Обсуждение игр

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;

- карточки со схемами и описанием упражнений для физической подготовки;

- карточки со схемами и описанием подвижных игр;

- иллюстрация «История спорта и Олимпийского движения»;

- мультимедийная сопроводительная – «Террору - НЕТ!».

### Список бесед для проведения в рамках внутриотрядных мероприятий

<b>№ п/п</b>	<b>Название беседы</b>	<b>Ответственный за проведение</b>
<b>1.</b>	Правила поведения в летний период	Тренеры-преподаватели
<b>2.</b>	Правила ПДД. Правила велосипедиста	Тренеры-преподаватели
<b>3.</b>	ЗОЖ и профилактика зависимости от ПАВ и табакокурения	Тренеры-преподаватели
<b>4.</b>	Чрезвычайные ситуации в летний период. Опасные природные явления	Тренеры-преподаватели
<b>5.</b>	Правила поведения и меры безопасности на воде	Медицинская сестра
<b>6.</b>	Терроризм и безопасность человека в современных условиях. Проведение учебной эвакуации	Тренеры-преподаватели
<b>7.</b>	Правила пожарной безопасности	Тренеры-преподаватели
<b>8.</b>	Гигиена спортсмена	Медицинская сестра
<b>9.</b>	Спорт - норма жизни	Тренеры-преподаватели
<b>10.</b>	Лидеры спорта России	Тренеры-преподаватели
<b>11.</b>	7 ступеней к Олимпийскому резерву	Тренеры-преподаватели
<b>12.</b>	Герои спорта Кузбасса	Тренеры-преподаватели

### 3. Список литературы

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. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. – Кострома: МЦ «Вариант», 2001 г. – 224 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. Гормакова, Л. Д. Социализация школьника в воспитательном пространстве летнего оздоровительного лагеря образовательного учреждения большого города / Л. Д. Гормакова. - (Организатору летнего отдыха) // Воспитание школьников. - 2011. - № 4. - С. 52-62.
7. Лаптева, Е. Карманная энциклопедия вожатого. Серия: Сердце отдаю детям, изд-во «Феникс», 2012. - 192 с.
8. 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.
9. 500 игр и эстафет: Пособие / Науч. редакция В. В. Кузина, С. А. Полиевского. -[2-е изд.]. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 303 с.
10. Настольная книга вожатого. Авторский коллектив. - М.: ГАУК «МОСГОРТУР», ООО «Интеллектуальная литература», 2015. - 304 с.
11. Овчинников, В. В. Настольная книга вожатого / В. В. Овчинников, Н. Г. Лосева, И. Зинкевич. - Москва: Альпина Паблишер, 2016. - 304 с.
12. 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.

## 4. Приложение

### АНКЕТА (на входе)

#### Профильная физкультурно-спортивная смена «Территория физкультуры и спорта»

**Дорогой друг! Чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:**

1. Что ты ждешь от лагеря?

\_\_\_\_\_

2. В каких делах ты бы хотел поучаствовать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Хочешь ли чему-нибудь научиться в лагере или научить других? \_\_\_\_\_

4. Хочешь ли что-нибудь организовать для других?

\_\_\_\_\_

5. Пожалуйста, закончи следующие предложения (фразы):

Я пришел в лагерь, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я не хочу, чтобы здесь \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я хочу, чтобы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я боюсь, что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Пожалуйста, напиши также:

Имя, Фамилия \_\_\_\_\_

**АНКЕТА (на выходе)**  
**Профильная физкультурно-спортивная смена**  
**«Территория физической культуры и спорта»**

**Дорогой друг! Близится к концу наша профильная смена.  
Подводя ее итоги, мы хотим задать тебе некоторые вопросы.  
Надеемся на твою помощь.**

**1. Что было для тебя самым важным:**

**В лагере** \_\_\_\_\_

**В твоём отряде** \_\_\_\_\_

**В отношениях между друзьями** \_\_\_\_\_

**2. Какие события; переживания были самыми запоминающимися?**

\_\_\_\_\_

**3. Переживал ли ты здесь такие состояния (если «да», то в связи с чем?)**

**Восторг** \_\_\_\_\_

**Потрясение** \_\_\_\_\_

**Обиду** \_\_\_\_\_

**Творчество, полет фантазии** \_\_\_\_\_

**Одиночество** \_\_\_\_\_

**Уверенность в себе** \_\_\_\_\_

**Усталость** \_\_\_\_\_

**«Меня не поняли»** \_\_\_\_\_

**«Я нужен!»** \_\_\_\_\_

**Счастье** \_\_\_\_\_

**4. Можно ли сказать, что ты чему-то научился в лагере?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. Кому и за что ты бы хотел сказать «спасибо» (постарайся выбрать трех важных для тебя людей.)**

**Спасибо! за** \_\_\_\_\_

**Спасибо! за** \_\_\_\_\_

**Спасибо! за** \_\_\_\_\_

**6. Твои предложения по организации лагеря на будущее**

\_\_\_\_\_

## **Рекомендуемые подвижные игры:**

### **«Забавный хоккей»**

Описание игры. В зависимости от размера площадки ставят маленькие скамейки напротив друг друга. Это хоккейные ворота. Играют две команды по 3-5 человек. «Хоккеистам» связывают веревкой ноги выше ступней, а в руки дают клюшки. Шайбой служит пластмассовый кубик. Тренер-преподаватель выбрасывает шайбу в середине зала. Победителем становится команда, которая за 5 минут забьет больше голов.

### **«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.

### **«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.

### **«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. Задевать мячи 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.

### **«Быстрый и ловкий»**

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры, стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу тренера ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

### **«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

### **«Мяч по кругу»**

Описание игры. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый-второй». Первые номера - одна команда, вторые - другая. Два рядом стоящих игрока - капитаны. У них в руках по мячу.

По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

### **«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.

### **«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.

### **Квест - игра «Город чемпионов»**

Цель: знакомство детей с особенностями лагерной жизни, территорией.

Задачи:

- Создание эмоциональной атмосферы, способствующей проявлениям творческой активности детей.
- Групповое сплочение на основе сотрудничества в процессе выполнения заданий игры.
- Оборудование: кегли (гранаты); мяч; скакалка, судейский протокол; маршрутные листы; грамоты.
- Станции располагаются в разных точках лагеря, чтобы дети смогли познакомиться с территорией.

Ход игры-квеста.

- Организационный момент.
- Командная игра по станциям.
- Подведение итогов, награждение команд.

Ведущий: Здравствуйте всем! Мы очень рады, что все мы сегодня собрались на нашей игре «Город чемпионов». Сегодня каждая команда попытается доказать судьям, что она лучшая в ходе командной игры по станциям. А знаете ли вы, что такое командная игра? (Командная игра-деятельность, в которой группа лиц в одной команде совместно прилагают усилия для достижения конечной цели, которой обычно является победа.)

Прежде нам нужно рассмотреть правила игры.

Команды следуют по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом. На станциях команды выполняют предложенные задания. В Маршрутном листе отмечается оценка, которую получает команда на каждой станции (в баллах). На каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашает жюри этапа. На каждой станции находится судья, оценивающий работу команды. Время пребывания на каждой станции – 5 минут. По истечении времени команды переходят на следующую станцию.

(Ведущий объясняет командам правила игры и вручает маршрутные листы.)

Как только все станции будут пройдены, встречаемся на месте сбора.

Правила рассмотрены. Нам с вами остается дать старт игре, давайте это сделаем все вместе.

Считалка

Раз, два, три, четыре, пять

Мы решили поиграть.

Не грустить, не унывать!

Все пройти и все узнать.

После прохождения каждой станций не забыть взять у судьи коробку с буквами. После прохождения всех станций составить из букв слово и сказать судье на финише. Победит та команда, которая наберет больше всего баллов на всех станциях и разгадает финальное слово.

(Команды отправляются на станции согласно маршрутным листам.)

Командная игра по станциям

### **Станция № 1 «Спортивная»**

Каждому участнику команды необходимо сбить мячом кегли (гранаты), стоящие в ряд. Кидают все по очереди. При этом каждая кегля обозначает 1 балл. Суммируют баллов всей команды и записывают результат.

### **Станция № 2 «Народная»**

Командам предлагается составить целые выражения пословиц и поговорок, народных примет. Время на составление 5 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Где здоровье,

там и красота.

Солнце, воздух и вода –

наши верные друзья.

Чистота –

залог здоровья.

Если хочешь быть здоров,

закаляйся.

Движение –

это жизнь.  
В здоровом теле –  
здоровый дух.  
Спорт –  
это жизнь!  
Кто спортом занимается,  
тот силы набирается.  
Солнце, воздух и вода –  
наши верные друзья.  
Кто любит спорт,  
тот здоров и бодр.  
Главное – не победа,  
а участие.  
О спорт!  
Ты – мир!

### **Станция № 3 «Познавательная»**

Команды должны за 5 минут ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике (за каждый ответ по баллу).

Вопросы:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье.)
2. Рациональное распределение времени. (Режим.)
3. Тренировка организма холодом. (Закаливание.)
4. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь.)
5. Наука о чистоте. (Гигиена.)
6. Раньше эта игра называлась «корзина-мяч». И правда, в этой игре мяч должен попасть в корзину. (Баскетбол.)
7. В этой игре две команды бегают по полю и стараются забить сопернику гол. (Футбол.)
8. Как называется человек, который должен подготовить спортсменов к соревнованиям? (Тренер.)
9. Какие игры бывают летние и зимние, они известны ещё с древних времён и объединяют спортсменов всех стран? (Олимпийские игры.)
10. Как называется начало соревнований? (Старт.)
11. Как называется конец соревнований? (Финиш.)
12. Инструмент спортивного судьи. (Свисток.)
13. Зелёный луг, сто скамеек вокруг. (Стадион.)
14. От ворот и до ворот, бойко бегают народ. (Футбольное поле.)

15. Вот серебряный лужок, он зимою так хорош, а весною не найдёшь.

(Каток.)

16. Поднимают тяжести от пола. (Штангисты.)

#### **Станция № 4. «Детская»**

Каждый участник команды в течение 30 секунд прыгает на скакалке, сколько раз прыгнул – столько баллов. В конце все баллы суммируются в общий зачет команды.

#### **Станция № 5 «Загадочная»**

Судья загадывает загадки. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. (Лыжи)

2. Буйное море играет на просторе,

Кит приплыл –

Рот раскрыл, а во рту – решётка,

Льётся море сквозь неё –

Волна к волне покорно льнёт. (Волосы и расчёска)

3. Белое корыто к полу прибито. (Ванна)

4. Зеленый луг,

Сто скамеечек вокруг,

От ворот до ворот Бойко бегают народ.

На воротах этих –

Рыбацкие сети. (Стадион, футбольное поле)

5 Железные блины

Соединены,

Тонкая палка –

Железная скалка,

Блины печёт,

Силой влечёт. (Штанга)

6. Двухметровая детина Мяч к мячу, за ним второй

Ведь корзина – то с дырой! (Баскетбол)

7. Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полосы

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет. (Фигурист)

8. Он несётся, будто к звездам,

К финишу. Вот это да

Голову он поднял: воздух,-  
Опустил: уже вода. (Пловец)  
9. На земле он всех сильнее,  
Потому что всех умней. (Человек)  
10. Коль крепко дружишь ты со мной,  
Настойчив в тренировках,  
То будешь в холод, дождь и зной  
Выносливым и ловким. (Спорт)  
12. Он учит цели добиваться,  
За олимпийский приз сражаться.  
В соревнованиях побеждать  
И бодрость духа не терять. (Тренер)  
13. В одной комнатухе соседи живут.  
Одни все кусают, другие жуют. (Зубы)  
14. А теперь такой вопрос:  
Что за мышечный насос  
В нашем теле кровь качает,  
Никогда не отдыхает? (Сердце)  
15. Кто для блага всех людей,  
Кровью делится своей? (Донор)

### **Станция № 6 «Песенная».**

В течение 5 минут судья станции называет слова, задача команды спеть песню, где есть это слово.

Дружба

Мама

Картошка

Улыбка

Носорог

Четыре Страна

Трава

Пух

Облака

Игрушки

Гномик

Дом

Дождь

## **Станция № 7 «Привычка».**

Задача всей команды ответить правильно на предложение судьи. Если привычка полезная, то они стоят на месте, если привычка вредная, то садятся на корточки. (За правильный ответ всей команды – 1 балл, кто замешкался – 0 баллов).

- Читать лёжа.
- + Чистить зубы два раза в день.
- Смотреть на яркий свет.
- + Оберегать глаза от ударов.
- Смотреть близко телевизор.
- + Промывать по утрам глаза.
- Тереть глаза грязными руками.
- + Читать при хорошем освещении.
- Часто есть сладкое.
- + Кушать фрукты и овощи.
- Грызть ручки и карандаши.
- + Закаляться.
- + Гулять на свежем воздухе.
- Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
- + Помогать по дому.
- Грызть ногти.
- + Кататься на лыжах.
- + Делать зарядку.
- + Принимать душ.
- Работать за компьютером.
- + Заниматься спортом.
- + Завтракать по утрам

Подведение итогов, награждение

Пришло время узнать результаты игры. Судьи готовы их огласить.  
(Подведение итогов, награждение команд.)

Спасибо командам за игру! Совсем скоро мы узнаем, какая команда самая спортивная и смышлёная! До новых встреч!

## **Спортивный челлендж**

Цель: увеличить двигательную активность среди детей и подростков.

Задачи:

- Организовать совместную деятельность детей на основе общего интереса к физкультуре и спорту.
- Использовать приёмы, стимулирующие физическую активность.

- Формировать навыки здорового образа жизни
- Повышение личных спортивных достижений.

Вызов – это задание, которое необходимо выполнить и передать его другому участнику. И чем интереснее задача, тем больше людей вовлекается в процесс.

Спортивный вызов позволяет привить желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести активный образ жизни, развивать свои физические качества.

К силе и здоровью ведут тысячи путей. Можно участвовать в крупных соревнованиях, где парадно одетые судьи бдительно следят за точным соблюдением обширного свода правил. А можно и проще.

### **Варианты проведения спортивного вызова:**

1. Использовать видеоинструкции вызовов Российского движения детей и молодёжи «Движение первых».

Ссылки на видеоинструкции:

- 1) [https://vk.com/mypervie\\_sportzozh](https://vk.com/mypervie_sportzozh)
- 2) <https://будьдвижении.рф/projects/780%20>

2. Проведение ниже описанных упражнений.

Рекомендуем вам несколько оригинальных упражнений, которые можно выполнять, где угодно и за самый короткий срок.

Понадобится и сила, и ловкость, и хорошая координация движений, чтоб не споткнуться ни на одном упражнении.

Включайте их в свои тренировки. И вы скоро убедитесь, что спортивные забавы в конечном итоге работают на то, чтобы сделать вас еще выносливее и сильней. Задания выполняются в отрядах, определяются победители.

1. Сядьте на стул так, чтобы спинка была сбоку. Одной рукой возьмитесь за сиденье, другой за спинку стула. Поднимая таз и слегка сгибая ноги, пронесите их между рук назад. Затем вернитесь в исходное положение, не задевая сиденье ступнями.

2. Сядьте друг перед другом и поставьте свои колени между коленями партнера. Теперь, не сдвигая ступни с места, постарайтесь развести ноги соперника. Он, в свою очередь, будет стараться, чтобы исходное положение не изменялось. Чтобы одержать победу, надо увеличить просвет между коленями на ширину двух ладоней.

3. Согните руку в локте так, чтобы кисть находилась возле уха, предплечье занимало горизонтальное положение. Ладонь обращена вверх. На локоть положите монету. Резко опустив локоть вниз и выпрямив руку, попробуйте на лету поймать падающую монету. Если это вам удастся, попробуйте ловить уже не одну, а две монеты и т.д.

Победителем считается тот, кто поймает больше всех монет.

4. Начертите на полу прямую линию. Станьте лицом друг к другу, выставьте вперед правую ногу. Ступни должны стоять на одной линии.

Сходить с нее нельзя. Тот, кто не устоит и отставит ногу в сторону, считается проигравшим. Борьба происходит так: выставив вперед правые руки, соперники короткими ударами по ладони пытаются вывести друг друга из равновесия. Можно играть и несколько иначе.

Встать друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Ноги вместе. Одновременным толчком ладоней в ладони противника надо вывести его из равновесия. Достичь этого можно двумя путями: либо делать удачный толчок, либо заставить противника промахнуться.

5. Поставьте один стул спинкой вплотную к стене. Станьте на него и, наклонившись вперед, обопритесь руками о сиденье другого стула.

Теперь передвигайте его понемногу вперед, все больше и больше выпрямляя тело.

Победителем считается тот, кто сумеет выпрямить тело и, вытянув руки вперед, займет горизонтальное положение и останется в нем дольше всех.

А вот еще один вариант подобного соревнования. На полу чертятся десятка параллельных линий, между которыми должно быть по 5 сантиметров.

Старт берется из положения упор лежа. Руки ставятся таким образом, чтобы кончики пальцев не заходили за первую черту. Туловище перпендикулярно линиям на полу. Переступая руками, остановитесь у той черты, где у вас еще хватит сил зафиксировать это положение в течение пяти секунд. Руки и ноги сдвигать с места нельзя. Победителем считается тот, кто дотянется до самой дальней черты.

6. Возьмите два стула и поставьте их один от другого так, чтобы расстояние между ними примерно равнялось вашему росту. Затылком обопритесь о край одного стула, пятками о край другого, выпрямите тело и постарайтесь зафиксировать это положение.

Чтобы победить соперников, надо остаться в прямом положении (туловище параллельно полу) дольше их.

7. Возьмите двумя руками полотенце, палку или веревку. Ширина хвата должна позволять вам поднять прямые руки вперед-вверх, не заводя за голову, опустить назад, за спину. После удачной попытки повторите упражнение снова, но взяв несколько более узкий хват. Чей хват будет самым узким, тот и станет победителем.

8. Стоя, правую руку поднимайте над головой, а левую опустите вниз и заведите за спину. Сгибая руки в локтях, попробуйте как можно больше сблизить их друг с другом. Найдется ли среди вас ловкач, который сумеет соединить пальцы в «замок»?

9. Если у вас под рукой найдутся разборные гантели, которые при хвате за гриф могут катиться по полу (это их свойство), можно их использовать, чтобы провести маленький силовой поединок. Станьте в положение упор лежа, опираясь на гантели. Грифы снарядов должны быть направлены вдоль туловища.

Теперь, оставляя руки прямыми, медленно раскатите гантели в стороны до тех пор, пока грудью вы не коснетесь пола. Все ли из вас сумеют вернуться в исходное положение? Если все, продолжайте соревнование дальше на повторение, кто больше?

10. Сядьте на стул спиной вплотную к спинке. Туловище прямое.

Одновременно сгибая ноги и не помогая себе руками, попытайтесь поставить ступни на сиденье. Всем ли удастся это нехитрое, на первый взгляд, задание?

### **Игра на сплочение «Веревочный курс»**

Цель: Сплочение коллектива. Умение найти выход из трудных ситуаций. Принятие решений сообща коллективом.

Девиз: Один за всех, и все за одного.

Место проведения: территория лагеря.

Условия:

Участвует группа в полном составе вместе с руководителем.  
Оборудование:

Маты гимнастические – 8 штук, гимнастические скамейки 5 штук, фишки 20 штук, мелки 7 упаковок, шнур, веревка, колышки, секундомер, свисток.

Ход мероприятия

Построение, линейка, сдача рапортов старост о готовности группы к участию в конкурсе. Объявление цели, задач конкурса, представление инструкторов, раздача маршрутных листов, инструктаж по технике безопасности.

«Веревочный курс» состоит из восьми этапов, последовательность прохождения которых отражена в маршрутном листе. Участникам предстоит пройти следующие этапы:

«Туннель», «Колодец», «Пропасть», «Пирамида», «Змейка», «Паутина», «Цепочка слепых» и последним заданием будет «Цветок дружбы».

«Веревочный курс» назван так из-за того, что один из конкурсов проходит с использованием веревки. Ваша цель в этом конкурсе – всей группой успешно пройти все этапы, точно, без ошибок выполняя все инструкции, стараясь получить наивысшую оценку, и для быстрейшего выполнения заданий помогать друг другу. Учитывается ваша сплоченность, собранность, поддержка и помощь друг друга, не забывайте девиз нашего конкурса «Один за всех, и все за одного».

Группа, прошедшая все этапы, сдает маршрутные листы для подведения итогов конкурса. Итак, начинаем, все расходимся по своим этапам. По свистку будет переход к следующей станции.

**«Паутина».** Перед вами паутина, сплетенная из веревки. Ваша задача: пройти через все ячейки этой паутины, не задевая веревки. Все по очереди проходят через ячейки, в каждой ячейке не должно быть больше одного человека.

Задание выполняется дружно, аккуратно. Не нужно забывать, что после одной группы — это же задание выполняет другая. Задание считается законченным, когда все пройдут через паутину.

**«Пропась».** Представьте, что все вы (вся группа) находитесь на очень узком участке. Впереди пропасть, за спиной скала, а вам нужно быстро перебраться. В этом конкурсе используем вместо скалы гимнастические скамейки. Задача группы быстро перебраться с одного конца скамейки на другой, но так, чтобы не упасть, не сорваться в пропасть (т.е. не касаться ногами земли).

Последний перебирается на правый фланг, все остальные сдвигаются влево. Этап считается пройденным, когда первый окажется снова на своем месте. В этом задании будет учитываться, есть ли в группе такие, которые сорвались в «пропасть».

**«Пирамида».** По команде инструктора группа строит пирамиду. Площадь пирамиды не должна быть большой. Построив, участники остаются некоторое время на местах. В этом конкурсе будет учитываться форма пирамиды (по сложности построения).

**«Туннель».** Группа выстраивается на матах друг за другом (в колонну). По команде инструктора все, кроме первого и последнего, садятся на маты с вытянутыми ногами и с поднятыми руками вверх. По второй команде последнего начинают передавать над головами назад.

Первый приняв, присаживается, а тот, которого передавали, ждет следующего, чтоб принять. В этом конкурсе задача каждого участника не расслабляться, чтоб не уронить того, которого передают.

**«Колодец».** Участники этого конкурса должны любым способом попасть в колодец, не задев канат, натянутый на высоте один метр.

**«Цепочка слепых».** Группа выстраивается в колонну, взявшись за руки. Во главе колонны староста. Старосте завязывают глаза. Задача группы вести старосту через фишки так, чтобы ни одна фишка не была сдвинута с места.

**«Змейка».** Группа выстраивается в колонну по одному, староста по команде инструктора бежит до стойки и обратно. Затем он берет следующего за руку и выполняют то же задание. И так далее. Задача группы не оцепляться.

**«Цветок дружбы».** Задание начинают выполнять все группы одновременно. Руководители рисуют сердцевину ромашки. Дети рисуют лепестки. Лепестков на ромашке должно получиться столько, сколько в группе человек. В этом конкурсе будет учитываться, какой получится цветок и все ли лепестки окажутся на цветке.

### **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

На 2 половинах волейбольной площадки устанавливаются по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: 2 на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и 1 в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по 6 человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях.

По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию.

Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика.

После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д.

Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### **Эстафета «Ладья волейболистов».**

Играющие распределяются на 2 равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая - принимающей подачу.

Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место.

Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи.

Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку.

Затем команды меняются местами и ролями.

За каждую передачу команде начисляется 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры.**

Подавать мяч только по сигналу.

При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку.

Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

### **Эстафета «Передача мяча под ногами»**

Участники стоят в одну колонну и передают мяч друг другу под ногами, из рук в руки, не уронив мяча. Последний участник получает мяч, бежит вперед, встает первым в колонне и передает мяч участнику, стоящему за ним, и т. д. За каждое падение мяча даются штрафные очки.

Побеждает команда, которая быстрее всех закончила эстафету.

### **Эстафета «Снайперы»**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1балл.

Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

### **Эстафета «На болоте»**

Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через «болото» по «кочкам» – листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя.

Кто первый пройдет через препятствие и вернется назад, выигрывает.

### **Конкурс «Мастер спорта»**

Команды по очереди называют различные виды спорта. Выигрывает та команда, которая окажется более эрудированной.

### **Конкурс «Без тапочек»**

На старте каждый участник стоит в одной тапочке. Вторые находятся в коробке на другом конце зала. По сигналу вся команда бежит к коробке, и каждый надевает свою вторую тапочку, затем все выстраиваются в одну шеренгу по росту.

### **Конкурс «Не урони мяч»**

Два участника стоят лицом друг к другу, удерживают большой мяч одной рукой и бегут к определенной отметке, где меняют руки и возвращаются к своей команде.

### **Конкурс «Попади в кольцо»**

Команда выбирает одного участника, который будет «вратарем». Он стоит на расстоянии 5 метров от команды. Каждый участник должен бросить мяч, а «вратарь» поймать его. За каждое попадание команда получает 1 очко. Команды выступают по очереди.

## **Упражнения для развития силы**

### Упражнения ОФП:

- Подскоки из различных исходных положений.
- Подтягивание на перекладине.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Поднимание прямых ног вперед из виса на перекладине.

## **Упражнения для развития быстроты**

### Упражнения ОФП:

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30—40 м, быстро), бег под уклон.
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».
- Бег вверх и вниз по уклонной местности.

## **Упражнения для развития выносливости**

### Упражнения ОФП:

- Кроссы умеренной и переменной интенсивности.
- Эстафеты с бегом, прыжками, элементами акробатики.
- Чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом.
- умеренной интенсивности и ускорениями.

## **Упражнения для развития ловкости**

### Упражнения ОФП:

- Легкоатлетические прыжки в длину, высоту, бег.
- Подвижные игры типа «Пятнашки».

## **Упражнения для развития гибкости**

### Упражнения ОФП:

- Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений).
- «Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера).
- Наклоны назад из положения стоя на коленях.

Упражнения, развивающие гибкость, чередуются с упражнениями в расслаблении.

## **Фотокросс «Наши рекорды»**

Цель: подведение итогов смены временным детским коллективом (отрядом).

Задачи:

– Создание условий для проявления детьми и подростками коммуникативных и организаторских способностей.

– Развитие творческих способностей у детей и подростков.

– Создание положительного эмоционального климата в отряде.

Форма проведения: фотокросс.

Фотокросс – это соревнование фотографов, гонка с тематическими временными рамками.

Время проведения: 1,5 часа.

Место проведения: территория лагеря.

Участники: члены отряда.

Оборудование: конверты с заданиями, смартфоны у членов отряда, ноутбук, проектор.

Общая идея мероприятия.

Вожатый предлагает микрогруппам отряда заняться художественной фотографией. За установленный промежуток времени участникам предлагается сделать фото на определённую тематику.

Ход мероприятия.

1. Поделить отряд на микрогруппы. Раздать конверты с заданиями.

2. Выполнение группами заданий.

Задание может звучать следующим образом.

Каждая группа за 1 час должна сделать постановочные фотографии по следующей тематике (она может меняться):

– Достигай и побеждай

– Вызов первых

– Всегда в движении

– Самый лучший наш отряд

– Ура! Каникулы!

– Лагерь – наша большая семья

Требования к фотографиям: на фотографии должно быть не менее половины группы, оригинальность, творческий подход.

3. Подведение итогов. Коллективный просмотр фото. Разговор можно вывести на подведение итогов всей смены