

**Автономная некоммерческая организация  
Областной детский оздоровительно-образовательный центр  
«Ребячья республика»**

Утверждено педагогическим советом  
АНО ОДООЦ «Ребячья республика»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

Утверждаю  
Директор АНО ОДООЦ «Ребячья  
республика»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Шилова

**СИСТЕМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
РАЗВИВАЮЩИХ ЦЕНТРОВ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И  
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
(учебные планы)**

Тюмень, 2014 г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
<b>1. Программы физкультурно-спортивной направленности</b> .....	5
1.1. Программа развивающего центра «Аква-аэробика».....	5
1.2. Программа развивающего центра «Баскетбол».....	21
1.3. Программа развивающего центра «Большой теннис».....	34
1.4. Программа развивающего центра «Веселые ступени здоровья» ....	39
1.5. Программа развивающего центра «Волейбол».....	40
1.6. Программа развивающего центра «Коньки».....	42
1.7. Программа развивающего центра «Лыжная подготовка».....	46
1.8. Программа развивающего центра «Мини-футбол».....	53
1.9. Программа развивающего центра «Настольный теннис».....	66
1.10. Программа развивающего центра «Обучение плаванию».....	70
1.11. Программа развивающего центра «Ринго» .....	73
1.12. Программа развивающего центра «Тренажёрный зал».....	79
1.13. Программа развивающего центра «Фитбол-гимнастика».....	87
1.14. Программа развивающего центра «Шахматы».....	90
1.15. Программа развивающего центра «Школа здоровья».....	92
<b>2. Программы спортивно-технической направленности</b> .....	94
2.1. Программа развивающего центра «Авто-кларсон».....	94
2.2. Программа развивающего центра «Экстрим».....	96
<b>Список литературы</b> .....	103

## Пояснительная записка

Основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения. Удручающие статистические данные свидетельствуют о том, что в последние годы в России ухудшилось состояние здоровья населения. Правительство РФ в настоящее время во главу угла ставит задачу оздоровления общества, формирование культуры здоровьесбережения.

Самой высокой социальной и гуманитарной ценностью является здоровье детей. Традиционная система физического воспитания на современном этапе нуждается в усилении оздоровительной направленности, улучшении материальной обеспеченности, разнообразии форм и методов работы. Одним из приоритетных направлений деятельности образовательных учреждений является обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности обучающихся [3].

Одной из приоритетных задач современного образования являются сегодня сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них здорового образа жизни. Сохранить здоровье детей – одна из главных проблем, стоящих сегодня перед педагогами, врачами, родителями, так как здоровье ребенка – один из факторов успешной учебы и развития личности. Поэтому в последние годы все чаще поднимается вопрос о здоровьесберегающем воспитании [1, 2].

Под *здоровьесберегающим воспитанием* понимается комплекс мер, предпринимаемых оздоровительно-образовательным учреждением, для формирования, сбережения и укрепления физического, эмоционального, социального и нравственного здоровья детей. Успешность формирования здоровья детей зависит от насыщения оздоровительно-образовательной среды информацией о здоровье человека, способах его укрепления, а также от создания условий для систематического применения навыков здорового образа жизни [1].

Здоровьесберегающее воспитание реализуется в АНО ОДООЦ «Ребьячья республика» посредством реализации программ развивающих центров физкультурно-спортивной и спортивно-технической направленности, которые в целом преследуют следующие цели и задачи.

**Цель:** воспитание личности, понимающей необходимость бережного отношения к здоровью, имеющую потребность к ведению здорового образа жизни и знающую пути ее реализации.

**Задачи:**

- сформировать у детей и подростков стремление к здоровому образу жизни через пропаганду ЗОЖ, активное включение в физкультурно-спортивные, лечебно-оздоровительные, санитарно-гигиенические мероприятия;

- сформировать осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, физиологического, психического, социально-психологического, репродуктивного, духовного и их зависимости от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;

- сформировать представление о факторах окружающей природно-социальной среды, негативно влияющих на здоровье человека и способах их компенсации, избегания, преодоления;

- развить у детей и подростков интерес к активному здоровому образу жизни: прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм через активное привлечение к соответствующим видам деятельности;

- организовать присвоение эколого-культурных ценностей и ценностей здоровья своего народа, народов России как одно из направлений общероссийской гражданской идентичности;

- развить устойчивую мотивацию к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии, рациональной организации режима дня, питания, занятиям физической культурой, спортом, туризмом.

## **1. ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **1.1. Программа развивающего центра «Аква-аэробика»**

**Цель:** Повысить уровень физического развития ребёнка и функциональных способностей его организма, через овладение элементами аквааэробики используя нестандартное оборудование.

**Цель достигается во взаимосвязи с решением следующих задач:**

***Оздоровительная:***

- укрепить здоровье ребёнка;
- обучить рациональным способам дыхания;

***Образовательная:***

- обучение плаванию различными способами;
- закрепление плавательных навыков.

***Развивающая:***

- формировать навык плавания;
- развить основные физические качества;
- увеличить силу тонуса грудных мышц, брюшного пресса, нижних конечностей и мышц разгибателей позвоночника.

***Коррекционная:***

- корригировать имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата у детей.

***Воспитательная:***

- воспитывать осознанную потребность к занятиям аквааэробикой;
- воспитывать правильную осанку;

- формировать здоровый образ жизни.

### **Упражнения в воде**

В положении сидя на дне (глубина на уровне груди)

1. Дотянуться и взять левой (правой) рукой, обеими руками плавающую игрушку, цифру, букву (И.О.);

2. Руки на поверхности воды, левой (правой) рукой «копаем ямку», кисть удерживать наклонно; то же обеими руками одновременно, попеременно; то же, но «копаем глубокую ямку». Движения левой (правой) рукой (кистью) — «Как рыба хвостом»; то же одновременно обеими руками, меняя темп и амплитуду движений (И.О.).

3. Руки на поверхности воды вперед - в стороны.

4. Сведение и разведение рук, удерживая кисти наклонно, — «Сгребаем и разгребаем песок», «Сметаем крошки», горизонтальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (И.О.);

5. То же, но сгибая и выпрямляя руки, увеличивая и уменьшая амплитуду и темп движений, стараясь приподняться; под грести к себе плавающий предмет (игрушку):

6. Вертикальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (И.О.);

7. Наклонные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (И. О.);

8. То же, уменьшая и увеличивая амплитуду и темп движений; движения обеими руками одновременно спереди назад («Гребцы») (И. О.),

9. Возвращаясь в исходное положение, руки проносятся над водой; движения руками «лепестком», стараясь сдвинуться с места, продвинуться вперед, — «Кто первый?».

10. И. п. — сидя на дне, упор сзади. Разведение и сведение ног, соединяя большие пальцы, пятки врозь — «Плавник» (И.О.);

11. Попеременные движения ногами — «Фонтан», «Футбол» (И. О.);

12. Ноги прямые, развернуть одну стопу наружу («Клюшка», «Кочерга») и растопырить пальцы (И. О.);

13. Разведение и сведение ног, держа пальцы растопыренными, — «Растопырка».

1. И. п. — сидя, упор сзади. Приподняться, выпрямляя руки (И. О.);

2. Продвигаться вперед, а затем назад, отталкиваясь руками, — «Кто быстрее?» (И. О.); 3. Приподняться на руках, подняв ноги к поверхности воды, туловище прямое; в том же положении движения ногами (И.О.);

4. Руки в стороны на воде, повороты туловища налево, направо, ладони держать наклонно (И.О.);

5. Перевернуться на грудь в положение упора лежа (И.О.);

6. В том же положении продвигаться на руках (И.О.);

7. В том же положении движения ногами кролем — «Бараба (И. О.).

Вначале упражнения данной серии выполняются каждое в отдельности, пока дети не научатся делать это свободно, легко, затем слитно, далее повторяются многократно и без остановок в указанной последовательности.

1. И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды — вдох, опустить лицо в воду и открыть глаза; то же, но оттолкнуться руками от дна и выполнить хлопок в ладоши под туловищем — «Горячее дно»; то же с несколькими хлопками — «Аплодисменты» (И.О.).

#### • Ходьба

1. Ходьба на четвереньках; то же с вползанием в обруч, подползанием под палочку, и т.д. (И.О.).

2. Индивидуальная ходьба на месте, держась за руки педагога, за палочку, борт ванны, опору; то же в движении (вдоль борта ванны, с «двигающейся палкой» и т. п.) (И.О.).

#### • Ходьба в шеренгах, колоннах.

1. Ходьба (маршировка) фигурная: по кругу, по диагонали (И. О.),

2. Петлями, змейкой», «улиткой» (по спирали), «восьмеркой» (И. О.),

3. По квадрату; ходьба широким шагом («Скоророды»); поднимая колени («Лошадки»); на носках («Ходули»), на пятках, стопы разведены в стороны, пальцы растопырены («Растопырка») (И.О.).

4. Все эти передвижения выполняются обычными, приставными, скрестными шагами; левым (правым) боком вперед, спиной вперед; лицом (спиной) в круг, к педагогу, к борту ванны; держась за руки, положив руки на плечи друг другу, руки за головой, к плечам и т. д., с поддержкой и помощью педагога (И. О.).

5. То же, но выполняя движения обеими руками одновременно («Песочные часы», «Лепесток») и попеременно («Зигзаг», «Дуга», «Перевернутый вопросительный знак»).

#### • Бег

1. Бег в шеренгах, колоннах, по кругу и т. п.; обычными, скрестными, приставными шагами; левым (правым) боком вперед; спиной вперед.

2. Бег наперегонки — «Кто самый быстрый?».

3. Бег с одновременными и попеременными движениями руками.

#### • Прыжки

1. Прыжки, отталкиваясь обеими ногами одновременно;

2. То же, но глубоко приседая перед каждым прыжком, — «Прыг-скок», «Кто выше?»;

3. То же, но после прыжка сесть на дно; то же, отталкиваясь пятками, удерживать стопы и пальцы в положении «Растопырка» (И.О).

4. Передвижения прыжками на одной («Попрыгунчики») и обеих ногах («Воробьи», «Кенгуру») (И. О);

5. То же, но руки на поясе, за головой, к плечам; то же, удерживая стопы и пальцы в положениях «Растопырка», «Плавник»; при И.О. прыжки выполняются с обязательной страховкой педагога.

#### • Доставка предметов со дна и ныряния

1. Сидя, достать со дна один предмет, букву, цифру; несколько предметов — сложить слово или число (И.О.);



2.Выполнить упражнение 2, не погружая лицо в воду (И.О.); то же, опуская лицо в воду и открывая глаза (И.О.).

3.Наклониться и достать один заданный («свой») предмет; несколько предметов разного цвета и формы, буквы, цифры (И.О.);

4.Продвигаясь, доставать предметы со дна, расположенные друг за другом по прямой («Подводная тропинка») (И.О.), по кривой («Дуга»), по кругу («Обруч»), зигзагообразно («Змейка»), уступами («Углы»), «восьмеркой» и т. д.

5.Нырнуть и достать со дна предмет; то же, но доставая заданный («свой») предмет, заранее показанный на суше (например, камешек красного цвета);

6.То же, но два любых предмета одинакового цвета и формы, разного цвета и формы (И.О.);

7.Любые (заданные) буквы и цифры; сложить слово или число (И.О.);

8.Ныряние по прямой (И.О.), по дуге, уступами, по кругу, зигзагами и т.д.;

9.Собрать предметы, расположенные «подводной тропинкой», «змейкой», «дугой» и т. д.;

10. Ныряние в обруч (И. О.).

#### • Падения на воду и стойки на руках

1.Стоя в о.с., подняться на носки и упасть на воду вперед, назад, на бок («Столбики»); падая, поворачиваться вокруг продольной оси («Волчок»);

2.То же, но руки вверх, на поясе, к плечам, в стороны и т. д.;

3.Упав на воду, полежать на поверхности, вытянуть руки вперед и сделать гребок одновременно обеими руками, встать; лежа на груди, выполнять движение стопами типа «Плавник», «Клюшка», «Растопырка».

4.Сделать стойку на руках, ноги согнуты — «Утка-нырок»;

5.То же, но ноги выпрямлены — «Акробаты»;

6.В этом положении выполняется ходьба на руках.

7.Погружения в воду с головой (для детей, не освоивших ныряния)

Многие из предыдущих упражнений были связаны с погружением в воду с головой. Однако есть дети, для которых выполнение подобных упражнений представляет значительную трудность; сюда же относятся дети в возрасте 1 —1,5 года. В связи с этим приводимые ниже упражнения и рассчитаны на постепенное освоение погружений (в форме И.О.).

1. Сидя на дне, плескать воду на голову, на плечи, на лицо;
2. В том же положении «Умывание лица»;
3. Стоя лицом к педагогу, приседания;
4. То же, погружаясь в воду с головой;
5. Докатив «двигающуюся палку» до условного места, погрузиться в воду с головой;
6. То же, но повернувшись во время погружения в противоположную сторону.

• Все упражнения данной серии вначале выполняются с поддержкой и помощью педагога.

1. И. п. — руки на поясе. Погружения в воду до уровня подбородка, рта, носа, глаз, с головой.

2. И. п. — руки на поясе. Вдох — приседая, погрузиться в воду с головой; встать (лицо не вытирать) — выдох;

3. То же повторить многократно;
4. То же, но не выдыхая, попытаться сесть на дно;
5. То же, но сделать выдох и сесть на дно;
6. То же, поднять со дна игрушку.

• **Упражнения на дыхание**

И. п. — стоя в наклоне. Выдох на воду — «Одуванчик», «Льдинка»; и. п.

1. То же, но выдох в воду, погружая губы, — «Дудочка»;
2. То же, приседая и погружаясь в воду с головой;
3. То же повторить многократно; выполняя выдох («Гудок»), сесть на дно (И.О.).

1. И. п. — стоя в наклоне. Дуть на плавающую игрушку, стараясь продвинуть ее вперед (И.О.) и в правильном направлении;

2. То же в положении упора лежа (И.О.);

3. То же, продвигаясь на руках (И.О.);

4. То же, но за минимальное количество выдохов продвинуть игрушку до ориентира — «Кто справится?».

1. И. п. — упор лежа. Опустить лицо в воду, выдох — «Киты» (И.О.);

2. То же повторить многократно;

3. То же, продвигаясь на руках, — «Киты поплыли» (И.О.).

4. Приседая, выдох в воду, сесть на дно — «Гудок»; встать, широко открывая рот для вдоха, — «Бегемотик».

1. И. п. — упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно — «Подводная лодка» (И.О.).

2. Попеременные приседания с выдохом в воду — «Насос»;

3. Многократные приседания без остановок, индивидуально выполняя выдох в воду (И.О.);

4. То же, высоко выпрыгивая вверх.

5. Выполнить упражнение «Киты» с выдохом в воду. Это упражнение можно использовать в качестве очередного теста для выявления способностей к овладению тем или иным способом плавания по движениям ногами.

Контролировать правильность выполнения выдоха в воду можно по следующим признакам: 1) активный выход на поверхность пузырьков воздуха; 2) выдох («Гудок») хорошо слышен; 3) приподнимаясь из воды после очередного выдоха, ребенок сразу широко открывает рот — «Бегемотик».

Признаки недостаточного (слабого) выдоха в воду:

- когда рот появляется над водой, слышно характерное «пшиканье», поскольку ребенок «додувает» воздух на границе воздушной и водной сред;

когда голова появляется над водой, рот не широко открыт, а образует узкую щель.

С раннего возраста детей следует приучать самостоятельно контролировать правильность выполнения различных упражнений и движений. Для самоконтроля за правильным выполнением дыхания можно рекомендовать следующие приемы.

- Если при выдохах ребенку «мешает» попадающая в рот вода, значит, упражнение выполняется неправильно, выдох недостаточно активен.

- Если пузырьки воздуха сильно щекоют уши и щеки, значит, выдох выполняется активно и правильно.

• **Лежания на воде.**

1.И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды, сделать глубокий вдох; опустить лицо в воду, задержать дыхание, открыть глаза и смотреть на дно, руки и ноги развести в стороны — тело должно лежать у поверхности воды, как «звездочка» (И.О.);

2.То же на более глубоком месте из положения стоя: вдох, задержать дыхание; руки и ноги в стороны, наклониться и лечь на воду (И.О.). Ноги могут опускаться, что естественно для многих ребят; удерживать их у поверхности воды лучше всего за счет усилий мышц спины и брюшного пресса.

3.В положении «Звездочка» одновременное сведение и разведение прямых рук и ног; положение кисти все время наклонное — «Сметаем крошки» (И.О.);

4.То же, но фиксировать положение сведения рук и ног — «Стрелка» (И.О.);

5.То же, но изменяя положение стопы (на себя и в стороны) — «Кочерга», «Клюшка»; в указанных положениях растопыривать пальцы — «Растопырка»; оттягивать носки, удерживая их вместе и повернув стопы внутрь, — «Плавник» (И.О.);

6. То же, но при сведении ног выполнять захлестывающие движения стопами;

7. В положении «Звездочка» выполнять только сведения и разведения ног, меняя положение стопы, руки вперед-в стороны;

8. То же, но выполнять сведение и разведение прямых рук (кисти наклонно), ноги разведены;

9. То же, но руки во время движений сгибать и разгибать (кисти наклонно), изменяя амплитуду и темп движений;

10. То же, но с попеременным сведением и разведением рук и ног (И.О.).

11. Из положения «Звездочка», делая паузы между движениями, переворот на спину, смотреть вверх — «Звездочка на спине» (И.О.);

12. Многократные перевороты из положения на груди в положение на спине и наоборот с фиксацией обусловленного положения (И.О.);

13. В положении «Звездочка на спине» ноги соединить и одновременно выполнить гребок руками, затем прижать руки к туловищу, смотреть вверх, лежать (И.О.);

14. В том же положении руки и ноги соединить, вытянуться, лежать (И.О.);

15. в том же положении ноги соединить, одновременно выполнить гребок руками и далее выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» у бедер, меняя амплитуду и темп движений (И.О.).

16. И. п. — «Сижу на стуле». Выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» прямыми руками, сгибая и разгибая руки, увеличивая и уменьшая амплитуду движений (И.О.).

17. Из положения «Звездочка» выполнить «Поплавок», для чего плотно сгруппироваться, голову опустить на грудь, руками обхватить ноги, глаза не закрывать (И.О.);

18. Из положения «Поплавок» выпрямиться в положение «Звездочка»; принять положение «Сижу на стуле» и менять при этом положения стопы; в

положении «Поплавок», вы полняя руками «Восьмерки», удерживаться у бортика, поставив на него стопы;

19. То же, но приподняв рот над водой;

20. То же на спине, удерживаясь у стенки за счет движений руками в форме вертикальных или наклонных «восьмерок».

#### • Скольжения

Эта группа упражнений направлена на совершенствование безопорного горизонтального положения и изучение исходного положения пловца: тело продвигается в вытянутом, напряженном положении, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты, голова находится между руками, лицо опущено в воду, глаза открыты — скольжение на груди. Правильное исходное положение определяет и правильность последующих движений, поэтому изучению упражнений для освоения скольжений следует придавать особо важное значение. Правильное выполнение скольжения определяют следующие факторы: исходное положение перед отталкиванием, сила и направление толчка, положение тела во время скольжения.

Многие упражнения, выполняемые ранее, также были направлены на освоение скольжений, в частности отталкивания обеими ногами одновременно (укрепление мышц ног), падения в воду («Столбики»), «Поплавок» и другие. Теперь предстоит изучать новые упражнения, которые представлены ниже.

1.И. п. — стоя на дне, руки вверх-в стороны. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от дна и скользить на груди — «Стрелки поплыли».

2.В положении упора лежа у бортика поставить согнутые ноги на стенку — глубокий вдох; опустить голову (лицом в воду) и задержать дыхание; быстро соединить и выпрямить руки вперед, оттолкнуться и скользить на груди, глаза не закрывать (И. О.);

3. То же, но, когда тело примет горизонтальное положение, выполнить гребок левой (правой) рукой, прижать ее к туловищу и в таком положении скользить (И.О.);

4. То же, но выполнить гребок двумя руками одновременно, прижать руки к туловищу и в этом положении продолжать скольжение (И.О.).

В двух последних упражнениях данной серии гребки как одной, так и двумя руками одновременно выполняются только один раз, руки, (рука), выполнившие гребок, остаются прижатыми к туловищу, а скольжение продолжается. Прекращать скольжение, останавливаться можно лишь в тех случаях, когда:

- дальнейшая задержка дыхания становится затруднительной;

- ело остановилось (скольжение прекратилось). Как это установить?

Если скольжение выполняется с открытыми глазами, то перед глазами перестает «убегать дно»;

- ноги активно опускаются, тонут, мешая продвижению;

- задание педагога выполнено.

При изучении скольжений, из какого бы исходного положения они ни выполнялись, вначале не нужно очень сильно отталкиваться, важно сделать это строго по направлению движения. По мере освоения скольжений на груди и на спине толчок следует выполнять сильно, ибо от этого зависит и длительность скольжения.

1. И. п — стоя, руки вверху, присесть, наклониться назад; когда тело потеряет опору и начнет падать, оттолкнуться обеими ногами одновременно назад; лечь на спину и скользить (И.О.);

2. То же, но стоя лицом к стенке и поставив на нее одну ногу.

Выполнить упражнение, руки прижать к туловищу, затылок опустить на воду, оттолкнуться обеими ногами и в таком положении скользить на спине.

3.Выполнить упражнение — вдох, опустить лицо в воду, руки быстро выпрямить (голова между руками), дыхание задержано — оттолкнуться и скользить на груди ;

4.То же, что упражнение 3, но руки отвести за голову, слегка опустить туловище в воду (притопиться), оттолкнуться и скользить на спине ;

5.По мере освоения скольжения перед толчком следует слегка погрузиться в воду, сильно оттолкнуться и скользить на груди, положение рук определяется в соответствии с заданием. В предыдущих упражнениях данной серии важно выполнять толчок после того, как туловище примет горизонтальное положение , а руки будут вытянуты и соединены, что обеспечивает обтекаемое положение тела.

6.Скольжение на груди, руки впереди. Выполнить гребок левой (правой), руку прижать к туловищу и продолжать скольжение; то же, но гребок обеими руками одновременно.

7.Скольжение на спине, руки за головой.

8.Поворот на левый (правый) бок, на грудь, поворот на 360°; указанные положения фиксировать (И.О.) — «Винт», «Вьюн»;

9.Скольжение на груди, положение рук согласно заданию, носки «плавником», «клюшкой», «кочергой», «растопыркой».

**• Скольжение на груди с последующими движениями обеими руками одновременно**

1.Прямые руки через стороны вниз до бедер, прижать к туловищу; скольжение продолжать, дыхание задержано (И.О.).

2.Прямые руки вниз-назад до бедер (И.О.).

3.Согнутые руки вниз-назад до бедер (И.О.).

4.Согнутые руки к середине назад до бедер - "Ромб" (И.О.).

5.Круговое движение согнутыми руками под грудью, выпрямляя их в исходное положение, - "Лепесток" (И.О.).

6.Согнутые руки в форме "Песочных часов" или "Замочной скважины" (И.О.)



7.Гребок одной рукой до бедра, другая начинает движение по воздуху (пронос) и далее безостановочные попеременные движения - "Иду на руках" (И.О.)

• **Скольжение на спине с последующими движениями руками**

1.У бедер в форме горизонтальных или наклонных "восьмерок", изменяя амплитуду, сгибая и выпрямляя руки, движения ногами произвольные (И.О.).

2.Одновременные движения обеими руками с выносом из воды, движения ногами произвольные, руки могут останавливаться (пауза) у бедер или за головой.

3.Попеременные движения руками; движения ногами произвольные или напоминают движения в кроле (И.О.).

Фактически это попытка плыть кролем на спине в полной координации.

Если у кого-то из детей изучение лежаний и скольжений на спине вызывало значительные трудности, а приведенные выше упражнения выполнялись с большим трудом, то не следует настаивать на обязательном их освоении. Вполне возможно, что кроль на груди или брасс будет для них более доступным и интересным.

• **Скольжения на груди с последующими движениями обеими руками одновременно**

1.Прямые руки через стороны вниз до бедер, прижать к туловищу; скольжение продолжать, дыхание задержано (И.О.).

2.Прямые руки вниз-назад до бедер (И.О.).

3.Согнутые руки вниз-назад до бедер (И.О.).

4.Согнутые руки к середине назад до бедер - «Ромб» (И.О.).

5.Круговое движение согнутыми руками под грудью, выпрямляя их в исходное положение, — «Лепесток» (И.О.).

6.Согнутые руки в форме «Песочных часов» или «Замочной скважины» (И.О.).

7.Гребок одной рукой до бедра, другая начинает движение по воздуху (пронос) и далее безостановочные попеременные движения — «Иду на руках» (И. О.).

• **Скольжения на спине с последующими движениями руками**

1.У бедер в форме горизонтальных или наклонных «восьмерок», изменяя амплитуду, сгибая и выпрямляя руки; движения ногами произвольные (И.О.).

2.Одновременные движения обеими руками с выносом из воды, движения ногами произвольные, руки могут останавливаться (пауза) у бедер или за головой.

3.Попеременные движения руками; движения ногами произвольные или напоминают движения в кроле (И.О.). Фактически это попытка плыть кролем на спине в полной координации.

Если у кого-то из детей изучение лежаний и скольжений на спине вызывало значительные трудности, а приведенные выше упражнения выполнялись с большим трудом, то не следует настаивать на обязательном их освоении. Вполне возможно, что кроль на груди или брасс будет для них более доступным и интересным.

• **Скольжения на груди с последующими движениями ногами**

1.Движения кролем на груди, руки впереди, дыхание задержано (И.О.).

2.То же, но одна рука впереди, другая прижата к туловищу (И. О.).

3.То же, но обе руки прижаты к туловищу (И, О.).

4.Движения брассом, руки впереди, дыхание задержано (И. О.).

5.То же, но руки прижаты к туловищу (И.О.).

6.Движения дельфином, руки впереди, дыхание задержано.

7.То же, но руки прижаты к туловищу.

8.То же на левом (правом) боку: «нижняя» рука впереди, «верхняя» прижата к туловищу.

Все эти упражнения начинаются одинаково: руки впереди; после непродолжительного скольжения, выполнив гребок одной или обеими

руками одновременно, ребенок принимает то исходное положение, в котором выполняется упражнение, и начинает движения ногами.

Может быть и по-другому: вначале скольжение, руки впереди, затем начало движений ногами (особенно кролем или дельфином) и потом гребок одной или обеими руками для принятия исходного положения, обусловленного данным упражнением.

- **Скольжения на спине с последующими движениями ногами**

Исходное положение для начала любого упражнения на спине — тело выпрямлено, руки вытянуты за головой, затылок на воде, взгляд направлен строго вверх.

1. Лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Попеременные движения ногами (И. О.).

2. Скольжение, гребок обеими руками одновременно, руки прижаты к туловищу. Попеременные движения ногами.

3. То же, но гребок левой (правой) рукой.

4. То же, но руки вытянуты за головой.

Ни в коем случае не следует форсировать учебный процесс; все необходимо изучать последовательно, навыки должны формироваться прочно (особенно базовые упражнения), а каждый урок должен доставлять детям удовольствие, способствовать их гармоничному развитию.

Примерный конспект урока для детей 4—6 лет, на котором изучается избранный способ плавания в целом.

Задачи урока: основная — изучение избранного способа плавания в полной координации; дополнительная — совершенствование элементов техники.

### **На суше.**

Основная направленность — развитие координации движений, функциональная и силовая подготовка.

### **В воде.**

Многokратные выдохи в воду (в игровой форме).

Совершенствование скольжений в различных положениях с учетом избранного способа плавания (во время пауз — упражнения на дыхание).

Проплывание увеличивающегося расстояния «своим» способом (во время пауз — упражнения на дыхание).

Совершенствование движений ногами и руками избранного способа плавания (во время пауз — упражнения на дыхание).

Плавание в полной координации «своим» способом по заданию педагога.

Игры, эстафеты (преимущественная направленность — эмоциональное воздействие).

Многokратные выдохи в воду (в игровой форме).

• **Упражнения для изучения прыжков в воду**

1. Прыжки вверх (на суше и в воде) из положения приседа и положения пловца на старте, доставая какой-либо предмет (на суше — руку педагога, в воде — натянутый шнур с привязанными на нем воздушными шарами и прочими легкими предметами («Кто достанет самый высокий шар?»)).

2. Прыжки в длину с места (на суше и в воде) из положения пловца на старте — «Кто дальше?».

3. Присесть, прыжок вверх — вытянуться, подбородок прижать к груди, ноги выпрямлены и соединены (на суше и в воде).

4. В воде: из положения пловца на старте присесть, руки согнуты — прыжок вверх-вперед с последующим скольжением типа «Дельфины».

5. Прыжки в воду с небольшой высоты ногами вперед (глубина воды должна быть выше уровня пояса).

6. То же с постепенным увеличением глубины (вплоть до превышающей рост ребенка); педагог находится в воде и обеспечивает страховку.

7. То же с постепенным увеличением высоты.

8. Прыжки ногами вниз, поворачиваясь в полете вокруг продольной оси, — «Вертушка».

9. Прыжок в плотной группировке — «Бомбочка»

10. Спад головой вперед из положения сидя на бортике; глубина выше роста ребенка.

11. Прыжки головой вперед из положения глубокого приседа,

12. Прыжки головой вперед из положения пловца на старте.

## **1.2. Программа развивающего центра «Баскетбол»**

### **Пояснительная записка**

Не всем известно, что баскетбол изобрёл американский учитель физкультуры. Но на самом деле в игру, напоминающую баскетбол, играли древние ацтеки и майя, представители вымерших древних цивилизаций Центральной и Южной Америки. Учёные обнаружили на полуострове Юкатан игровые площадки, обнесённые каменными стенами. Этим площадкам не меньше двух с половиной тысяч лет. На площадках были расставлены скульптуры богов, и поэтому мы можем судить, что неперенной частью религиозных праздников той поры была игра с мячом... из смолы. Называлась она «пок-тапок». Игроки стремились забросить мяч в отверстия, просверлённые в центре плоских каменных плит на каждой стороне площадки.

Но простой американский учитель физкультуры Джеймс Нейсмит совсем не знал о забавах древних. Поэтому баскетбол в том виде, в каком мы знаем его сейчас, изобрёл именно этот уникальный человек.

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой изменение инвентаря, оборудования и костюма баскетболиста. В 1893г. Впервые появились железные кольца с сеткой. В 1894г. Окружность мяча была увеличена до 30-32дюймов (76,2-81,3см). В 1895г. Были введены штрафные броски, выполнявшиеся с расстояния в 15 футов (30,5см)

Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896г. Вскоре после своего появления баскетбол в США стал очень популярен. Несколько позднее в эту игру начали играть и в других странах. Одновременно с

распространением игры шло и формирование её техники и тактики. Появились технические приёмы – ловля, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

Занятия баскетболом укрепляют здоровье, улучшают работу сердца, сосудов, лёгких. Игра в баскетбол совершенствует физическую подготовленность подростков, развивает двигательную активность, приучает к дисциплине и заставляет самостоятельно в ходе игры решать варианты бросков, а значит, развивает мышление.

**Цель:** Способствование физическому развитию подростков, улучшению зрительного аппарата и развитию волевых качеств. Привитие у ребенка интереса к игре.

**Задачи:**

- 1.Разучить основные правила и понятия игры в баскетбол .
- 2.Обучить технике и тактике игры в баскетбол.

**В конце смены дети должны знать:**

1. Правила игры в баскетбол.
2. Основные виды тактик игры в защите и нападении.

**В конце смены дети должны уметь:** правильно делать передачу мяча, правильно выполнять средние броски и броски с двух шагов из-под кольца, ведение мяча с изменением направления.

**Ресурсное обеспечение:**

Для проведения развивающего центра «Баскетбол» используется материально-техническая база АНО ОДООЦ «Ребятчья республика»:

- Спортивные площадки: спортзал, баскетбольная площадка с искусственным покрытием;
- Методическая и популярная литература;
- Материал: тренировочные манишки, баскетбольные мячи.

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 17 лет.

**Итог обучения:**

- Матчи детей по баскетболу на спартакиаде,

- Летняя межлагерная спартакиада,
- Показательные выступления,
- Награждение дипломами, кубками и медалями за успехи в обучении.

### Учебный план развивающего центра «Баскетбол».

Тема занятий	Количество час			Теория			Практика		
	7 дней	14 дней	21 день	7 дней	14 дней	21 день	7 дней	14 дней	21 день
Инструктаж по технике безопасности	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	-	-	-
Правила игры	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	-	-	-
Правила игры в «стритбол»	-	-	45	-	-	15 мин	-	-	30 мин
ОФП	105 мин	210 мин	315 мин	-	-	-	105 мин	210 мин	315 мин
Защитная стойка	30 мин	30 мин	30 мин	-	-	-	30 мин	30 мин	30 мин
Передача и ловля мяча	30 мин	90 мин	90 мин	-	-	-	30 мин	90 мин	90 мин
Броски со средней дистанции	15 мин	45 мин	45 мин	-	-	-	15 мин	45 мин	45 мин
Броски с двух шагов из-под кольца	25 мин	45 мин	45 мин	-	-	-	25 мин	45 мин	45 мин
Ведение правой и левой рукой	20 мин	45 мин	45 мин	-	-	-	20 мин	45 мин	45 мин
Тактика игры в позиционной защите	15 мин	45 мин	45 мин	15 мин	15 мин	15 мин	-	30 мин	30 мин
Тактика игры в позиционном нападении	45 мин	45 мин	90 мин	15 мин	15 мин	30 мин	30 мин	30 мин	60 мин
Контратака	-	-	45 мин	-	-	-	-	-	45 мин
Учебно-тренировочная игра	210 мин	420 мин	675 мин	-	-	-	210 мин	420 мин	675 мин
Соревнования	90 мин	285 мин	375 мин	-	-	-	90 мин	285 мин	375 мин
<b>Итого (мин)</b>	<b>630</b>	<b>1260</b>	<b>1890</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>555</b>	<b>1185</b>	<b>179</b>

### Учебно-тренировочный план занятий

#### Занятие №1.

**Цель:** ознакомление с правилами на занятиях.

**Задачи:**

- инструктаж по технике безопасности

- правила поведения на площадке

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Теория:**

-проведение инструктажа

-наличие спортивной формы

- дисциплина на занятиях

**Заключительная часть:**

**Практика:**

-двусторонняя игра

**Занятие №2.**

**Цель:** ознакомление с правилами игры.

**Задачи:**

- правила игры

- жесты судьи

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Теория:**

- изучение основных правил

-показ всех и обучение всех судейских знаков

**Заключительная часть:**

**Практика:**

-двусторонняя игра

**Занятие №3.**



**Цель:** обучение защитной стойке и перемещениям.

**Задачи:**

- перемещения в защитной стойке
- остановка на две ноги

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

- перемещения левым, правым боком
- перемещения лицом вперед и спиной вперед
- перемещения приставным и переменным шагом

**Заключительная часть:**

**Практика:**

- двусторонняя игра

**Занятие №4.**

**Цель:** обучение передаче и ловле мяча на месте

**Задачи:**

- передачи мяча на месте двумя руками
- передачи мяча на месте одной рукой

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

- передача мяча на короткой дистанции двумя и одной руками
- передача мяча на длинной дистанции двумя и одной руками
- передача мяча от пола
- передача одновременно двух мячей

**Практика:**

**Заключительная часть:**

**Практика:**

-двусторонняя игра

**Занятие №5.**

**Цель:** обучение передаче и ловле мяча в движении.

**Задачи:**

- передачи мяча без ведения в парах
- передачи мяча без ведения в тройках
- комбинация «восьмерка»

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

- в парах: пройти всю площадку за пять передач без ведения
- в парах: пройти всю площадку за четыре передачи без ведения
- пройти площадку в тройках забегая после передачи за спину партнеру

**Практика:**

**Заключительная часть:**

**Практика:**

-двусторонняя игра

**Занятие №6.**

**Цель:** обучение технике среднего броска

**Задачи:**

- скоростная выносливость
- правильность выполнения броска

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

- имитация броска с места
- выполнение броска с места
- броски с места с разных точек

**Заключительная часть:**

**Практика:**

- двусторонняя игра

**Занятие №7.**

**Цель:** обучение броска с двух шагов из-под кольца.

**Задачи:**

- развитие координационных качеств
- правильность выполнения броска из-под кольца

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

- имитация броска из-под кольца с двух шагов
- бросок из-под кольца с двух шагов без разбега
- выполнение броска из-под кольца с двух шагов

**Заключительная часть:**

**Практика:**

- двусторонняя игра

**Занятие №8.**

**Цель:** обучение ведению мяча

**Задачи:**

- развитие гибкости

-техника ведения мяча

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

- ведение мяча правой и левой рукой на месте
- ведение мяча правой и левой рукой в движении
- ведение мяча с в различном направлении с разным темпом скорости

**Заключительная часть:**

**Практика:**

- двусторонняя игра

**Занятие №9.**

**Цель:** Использование изученных умений и навыков в соревнованиях.

**Задачи:**

- развитие силовых качеств
- совершенствование технических навыков

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

- эстафеты с элементами баскетбола

**Заключительная часть:**

**Практика:**

- двусторонняя игра

**Занятие №10.**

**Цель:** обучение тактическим знаниям

**Задачи:**

- развитие координационных качеств
- обучение тактике в защите «Зонная защита»

**Вводная часть:****Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:****Теория:**

- изучение позиций «зонной» защиты
- изучение перемещений «зонной» защиты

**Практика:**

- пассивное перемещение
- переключение игроков

**Заключительная часть:****Практика:**

- двусторонняя игра

**Занятие №11.**

**Цель:** Обучение тактическим знаниям

**Задачи:**

- ОФП
- обучение тактике в нападении «Малая восьмерка»

**Вводная часть:****Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:****Теория:**

- изучение позиций «малой восьмёрки»
- изучение перемещений «малой восьмёрки»

## **Практика**

- позиционное нападение с пассивным сопротивлением
- позиционное нападение с активным сопротивлением

## **Заключительная часть:**

### **Практика:**

- двусторонняя игра

## **Занятие №12.**

**Цель:** обучение тактическим знаниям.

### **Задачи:**

- развитие скоростно-силовых качеств
- тактика игры в нападении: контратака

### **Вводная часть:**

#### **Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

### **Основная часть:**

#### **Практика:**

- атака без ведения 2/1(2-е против 1-го); 3/1; 3/2
- произвольная атака 2/1; 3/1; 3/2.
- упражнение «мельница»

### **Заключительная часть:**

#### **Практика:**

- двусторонняя игра

## **Занятие №13.**

**Цель:** обучение тактическим знаниям.

### **Задачи:**

- развитие координационных качеств
- тактика игры в нападении: комбинация «двойка»

### **Вводная часть:**

#### **Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Теория:**

- изучение позиций комбинации и их перемещений

**Практика:**

- проведение комбинации без сопротивления противника
- проведение комбинации с сопротивлением

**Заключительная часть:**

**Практика:**

- двусторонняя игра

**Занятие №14.**

**Цель:** применение тактических знаний в игре

**Задачи:**

- развитие силы
- выполнение поставленных в игре задач

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

- двусторонняя игра с поставленными задачами каждой команде
- разбор игровых моментов

**Заключительная часть:**

**Практика:**

- двусторонняя игра

**Занятие №15.**

**Цель:** обучение разновидностей игры.

**Задачи:**

-ОФП

-изучение правил игры в стритбол

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

-игра в стритбол: один на один

-игра в стритбол: три на три

**Заключительная часть:**

**Практика:**

-двусторонняя игра

**Занятие №16.**

**Цель:** применение полученных умений и навыков в игре

**Задачи:**

-развитие выносливости

-развитие практических знаний и спортивного азарта

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

-проведение соревнований внутри лагеря

**Занятие №17.**

**Цель:** применение полученных умений и навыков в игре

**Задачи:**

-развитие выносливости

-развитие практических знаний и спортивного азарта



**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

- проведение соревнований внутри лагеря

**Занятие №18.**

**Цель:** применение полученных умений и навыков в игре

**Задачи:**

- развитие выносливости
- развитие практических знаний и спортивного азарта

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

- проведение соревнований внутри лагеря

**Занятие №19.**

**Цель:** применение полученных умений и навыков в игре

**Задачи:**

- развитие выносливости
- развитие практических знаний и спортивного азарта

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

-проведение соревнований внутри лагеря

### **Занятие №20.**

**Цель:** применение полученных умений и навыков в игре

**Задачи:**

-развитие выносливости

-развитие практических знаний и спортивного азарта

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

-проведение соревнований внутри лагеря

### **Занятие №21.**

**Цель:** применение полученных умений и навыков в игре

**Задачи:**

-развитие выносливости

-развитие практических знаний и спортивного азарта

**Вводная часть:**

**Практика:**

- медленный бег

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

**Основная часть:**

**Практика:**

-игра между командами: «Педагоги» - Дети +Вожатые».

## **1.3. Программа развивающего центра «Большой теннис»**

### **Пояснительная записка**

О пользе занятий теннисом можно говорить долго. Это не только одно из наиболее эффективных средств для поддержания жизненного тонуса и

укрепления здоровья, мощная физическая нагрузка дает отличный эмоциональный заряд, создает хорошее настроение. Занятия теннисом вырабатывают быстроту реакции и глазомер, умение рационально расходовать свои силы и способность мыслить стратегически. Однако без начальной физической подготовки все вышеперечисленные полезности ощутить сложно.

**Цель:** Способствовать физическому развитию подростков, укреплению мышечной системы и координации движений.

**Задачи:**

- Разучить правила игры в большой теннис.
- Обучить технике приёма мяча справа и слева.
- Популяризация занятий физической культурой и спортом.

**В конце смены дети должны знать:** правила игры, все виды атакующих ударов; подачи, стойки и перемещения теннисистов по корту.

**В конце смены дети должны уметь:** держать мяч в пределах корта подавать подачи и следить за счетом во время игры.

**Ресурсное обеспечение:**

Для проведения развивающего центра «Настольный теннис» используется материально-техническая база АНО ОДООЦ «Ребьячья республика»:

- Теннисный корт с покрытием «Мастерфайбер»;
- Методическая и популярная литература;
- Материал: форма на команду, кроссовки, комплект ракеток,

теннисные мячи.

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 17 лет.

**Итог обучения:**

- Матчи детей на спартакиаде, межлагерных спартакиадах.
- Награждение дипломами, кубками и медалями за успехи в обучении.

**Учебный тематический план развивающего центра**

### «Большой теннис»

Тема занятий	Кол часов	Практика	Теория
Занятие №1. Т.Б. правила игры, основные «хваты» ракетки, стойка, перемещение по корту, показ игра.	1.5ч	30мин	1 час
Занятие №2. набивание ракеткой мяча, контроль мяча в пределах корта,	1.5	1.1	20 мин
Занятие №3. Имитация нападающего удара справа, слева без мяча, разножка при ударе, нападающий удар справа, слева с мячом.	1.5	1.1	20 мин
Занятие №4. Имитация приёма мяча справа, слева. Прием мяча справа, слева, подача.	1.5	1.2	10 мин
Занятие №5. Имитация подачи, подача. Удары справа, слева.	1.5	1.2	10 мин
Занятие №6. Подача, имитации нападающих ударов: «по диагонали», «кросс», «по линии», «режущий», «крученный».	1.5	1.1	20 мин
Занятие №7. Нападающие удары с мячом: «по диагонали», «кросс», «по линии», «режущий», «крученный».	1.5	1.2	10 мин
Занятие №8. Нападающие удары с мячом: «по диагонали», «кросс», «по линии», «режущий», «крученный»	1.5	1.5	
Занятие №9. Тренировочная игра с применением: нападающего удара, ударов справа, слева.	1.5	1.5	
Занятие №10. Тренировочная игра с применением: нападающих ударов.	1.5	1.5	
Занятие №11. Силовая подача, совершенствование «крученных», «резаных» ударов.	1.5	1.5	
Занятие №12. Имитация «укороченного» и «обводящего» ударов, силовая подача.	1.5	1.1	20
Занятие №13. Тренировочная игра с применением «укороченных» и «обводящих» ударов.	1.5	1.2	10
Занятие №14. Тренировочная игра с применением ранее разученного материала.	1.5	1.5	
Занятие №15. Турнир внутри развивающего центра.	1.5	1.5	
Занятие №16. Товарищеские встречи между детьми и инструкторами по спорту.	1.5	1.5	

### Программа курса

#### **Занятие №1.**

Цель: правила игры;

Задачи: обучить основным элементам для начала игры.

Т.Б. правила игры, основные «хваты» ракетки, стойка, перемещение по корту.

Содержание: Т.Б. правила игры, основные «хваты» ракетки, стойка, перемещение по корту.

### **Занятие №2.**

Цель: контроль мяча;

Задачи: научить контролировать мяч в пределах корта.

Содержание: Набивание ракеткой мяча, контроль мяча в пределах корта.

### **Занятие №3.**

Цель: тренировка нападающего удара;

Задачи: обучить технике нападающего удара справа, слева.

Содержание: Имитация нападающего удара справа, слева без мяча, разножка при ударе, нападающий удар справа, слева с мячом.

### **Занятие №4.**

Цель: тренировка приема мяча;

Задачи: обучить технике приема мяча справа, слева.

Содержание: Имитация приёма мяча справа, слева. Прием мяча справа, слева.

### **Занятие №5.**

Цель: тренировка подачи, отработка нападающих ударов;

Задачи: научить правильному выполнению подачи, закрепление нападающих ударов справа, слева.

Содержание: Имитация подачи, подача. Удары справа, слева.

### **Занятие №6.**

Цель: тренировка нападающего удара, подачи;

Задачи: обучить технике нападающих ударов: «по диагонали», «по линии», «кросс».

Содержание: Подача, имитации нападающих ударов: «по диагонали», «кросс», «по линии», «режущий», «крученный».

### **Занятие №7**

Цель: тренировка нападающих ударов;

Задачи: обучение технике нападающих ударов.

Содержание: Нападающие удары с мячом: «по диагонали», «кросс», «по линии», «режущий», «крученный».

### **Занятие №8.**

Цель: тренировка нападающих ударов;

Задачи: обучение технике нападающих ударов.

Содержание: Нападающие удары с мячом: «по диагонали», «кросс», «по линии», «режущий», «крученный»

### **Занятие №9.**

Цель: применение нападающих ударов справа, слева в игре;

Задачи: обучить тактическому применению нападающих ударов.

Содержание: Тренировочная игра с применением: нападающего удара, ударов справа, слева.

### **Занятие №10.**

Цель: применение нападающих ударов в игре;

Задачи: обучение тактическому применению нападающих ударов.

Содержание: Тренировочная игра с применением: нападающих ударов.

### **Занятие №11.**

Цель: тренировка силовой подачи, «резаных», «крученных» ударов;

Задачи: научить силовой подаче, закрепить изучение: «резаных», «крученных» ударов.

Содержание: Силовая подача, совершенствование «крученных», «резаных» ударов.

### **Занятие №12.**

Цель: тренировка нападающих ударов;

Задачи: научить технике обводящих и укороченных ударов.

Содержание: Имитация «укороченного» и «обводящего» ударов, силовая подача.

### **Занятие №13.**

Цель: применение укороченных и обводящих ударов в игре;

Задачи: научить тактическому применению укороченных и обводящих ударов.

Содержание: Тренировочная игра с применением «укороченных» и «обводящих» ударов.

#### **Занятие №14.**

Цель: применение всего разученного материала в игре;

Задачи: научить тактике игры с передней линии.

Содержание: Тренировочная игра с применением ранее разученного материала.

#### **Занятие №15.**

Цели: применение всего разученного материала в игре;

Задачи: научить тактике игры с задней линии.

Содержание: Турнир внутри развивающего центра.

#### **Занятие №16.**

Цели: применение всего разученного материала в игре;

Задачи: научить переступать барьер страха в игре с сильным противником.

Содержание: Товарищеские встречи между детьми и инструкторами

### **1.4. Программа развивающего центра «Веселые ступени здоровья»**

#### **Пояснительная записка**

Используемая система знаний воздействует на ребенка. Все игры и упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут постоянно наблюдать или выполнять частично. Дыхание при выполнении упражнений свободное, но с детьми 5 лет можно проводить задержку дыхания в игровых моментах. Дозировка и темп зависят от возраста детей и настроения на данный момент. Занятия могут быть организованы для совместных групп родителей и детей.

**Цель** игровых гимнастических упражнений:

- Проводить профилактику простудных заболеваний;
- Проводить закаливание детей;
- Подводить детей к осознанному желанию быть здоровым;
- Прививать необходимые умения проведения точечного массажа;
- Обучить основным приемам гимнастических упражнений.

### Учебно-тематический план занятий «Гимнастика волшебников»

№	Тема занятия	Количество часов		
		Общее кол-во	Теория	Практика
1	Вводная. Общие развивающие упражнения (ОРУ)	1,5	0,5	1
2	Игровые гимнастические упражнения	1,5	0,5	1
3	Гимнастика «Улучшим осанку»	1	0	0,5
4	Психогимнастика	1,5	0,5	1
5	Дыхательная гимнастика	1,5	0,5	1
6	ИТОГО	7	2	5

### Программа курса

Игровые гимнастические упражнения: «Подтягивание», «Массаж живота» (скульптор замешивает глину), «массаж области груди» (для девочек), «Заводим машину», «Лебединая шея», «Чебурашка», «Массаж головы», «Лепим красивое лицо», игра «Буратино», «Массаж рук», «Массаж ног», игра «Покачай малышку», «Качалочка», «Велосипед».

Гимнастика «Улучшим осанку»: «Улучшаем осанку», «Птица перед взлетом».

Психогимнастика: игра «Веселая пчелка», «Остров плакс», «Холодно – жарко», игра «Шарик», игра «Шалтай – Болтай», игра «Зернышко».

Дыхательная гимнастика: «Покорители космоса», «Гудок парохода», «полет самолета», «Упрямый ослик», «Плакса», «Кто знает больше добрых слов».

### 1.5. Программа развивающего центра «Волейбол»

#### Пояснительная записка

В 1895г. в США преподаватель физкультуры Уильям Морган предложил игру, которая получила название волейбол (в переводе с английского «отбивать мяч на лету»). Для игры использовалась резиновая камера, наполненная воздухом, сетка устанавливалась на высоте около 2м. Мяч подолгу находился в воздухе, поэтому нередко встречался перевод названия игры «летающий мяч» В 1900г. Волейбол выходит за пределы США и приобретает популярность на всех континентах.



Современный волейбол – олимпийский и профессиональный - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты реакции, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включён в программы по физической культуре для учреждений общего и дополнительного образования.

**Цель:** Способствовать физическому развитию подростков, улучшению зрительного аппарата и развитию волевых качеств.

**Задачи:**

- Разучить правила игры в волейбол
- Обучить технике подачи мяча
- Технике игры в нападении
- Технике атакующих ударов
- Технике игры в защите

**В конце смены дети должны знать:** правила игры в волейбол, технику игры в защите, тактику игры в нападении – индивидуальные и командные.

**В конце смены дети должны уметь:** правильно делать различные виды подачи мяча: нижняя, прямая подача, верхняя, прямая подача, верхняя боковая подача, подача в прыжке, атакующие удары, отбивать мяч соперника

**Ресурсное обеспечение:**

Для проведения развивающего центра «Волейбол» используется материально-техническая база АНО ОДООЦ «Ребятчья республика»:

- Учебный класс (спортзал, волейбольная площадка с искусственным покрытием);
- Методическая и популярная литература;

- Материал: волейбольная форма на команду, комплект волейбольных мячей, кроссовки.

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 17 лет.

**Итог обучения:**

- Матчи детей по волейболу на спартакиаде,
- Летняя межлагерная спартакиада,
- Показательные выступления,
- Награждение дипломами, кубками и медалями за успехи в обучении.

### Учебный план развивающего центра «Волейбол»

№	Тема занятий	Количество час		Теория		Практика	
		7дней	18дней	7дней	18дней	7дней	18дней
1	Вводное занятие Техника безопасности. Изучение правил игры Разучивание комплекса ОРУ.	1,5ч	1,5ч	1ч	1ч	30мин	30мин
2	Техника перехода игроков. Тренировка	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч
3	Обучение технике подачи мяча. Игра	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч
4	Техника приёма мяча сверху и снизу. Блокирование. Тренировка	3ч	3ч	30мин	30мин	2,5ч	2,5ч
5	Обучение технике паса, двусторонняя игра	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч
6	Техника нападающего удара. Тренировка	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч
7	Игра- тренировка		3ч		30мин		2,5ч
8	Соревнования отрядов		3ч		30мин		2,5ч
9	Игра-тренировка		2ч				2ч
10	Спартакиада		4ч				4ч
11	Спартакиада		2ч				2ч
	Итог	10,5ч	24,5ч	3,5ч	4,5ч	7ч	20ч

### 1.6. Программа развивающего центра «Коньки»

**Цель:** Повысить уровень физического развития ребёнка и функциональных способностей его организма, через овладение элементами техники катания на коньках

**Задачи:**

- Укрепление и сохранение здоровья, в том числе и закаливание организма;

- Обучение катанию на коньках;
- Организация активного и увлекательного досуга;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие основных физических качеств;
- Формирование здорового образа жизни.

### **Занятие №1.**

#### **I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

#### **II Основная часть:**

2. Разучивание правильной стойки во время катания на коньках.
3. Разучивание техники правильного падения и вставания после падения.

#### **III Заключительная часть:**

4. Произвольное катание.
5. Подведение итогов.

### **Занятие №2**

#### **I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Объяснение основных понятий необходимых в обучении (ведущий, ведомый конек, внутреннее, внешнее ребро конька).

#### **II Основная часть:**

3. Закрепление правильной стойки во время катания на коньках.
4. Закрепление техники правильного падения и вставания после падения.
5. Разучивание техники движения лицом вперед (v – шаг, движение фонариком).

6. Разучивание техники торможения.

**III Заключительная часть:**

7. Эстафеты на коньках.

8. Подведение итогов.

**Занятие №3**

**I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

**II Основная часть:**

2. Совершенствование правильной стойки во время катания на коньках.

3. Совершенствование техники правильного падения и вставания после падения.

4. Закрепление техники движения лицом вперед(v – шаг, движение фонариком).

5. Закрепление техники торможения.

**III Заключительная часть:**

6. Произвольное катание

7. Подведение итогов.

**Занятие №4**

**I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

**II Основная часть:**

2. Совершенствование техники движения лицом вперед(v – шаг, движение фонариком).

3. Совершенствование техники торможения.

4. Разучивание техники движения лицом вперед (движение накатом, движение толчками, маховый шаг).

5. Разучивание техники поворота (параллельный поворот, поворот подсечкой)

### **III Заключительная часть:**

6. Эстафеты на коньках.
7. Подведение итогов.

### **Занятие №5**

#### **I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

#### **II Основная часть:**

2. Совершенствование техники торможения.
3. Закрепление техники движения лицом вперед (движение накатом, движение толчками, маховый шаг).
4. Закрепление техники поворота (параллельный поворот, поворот подсечкой)

#### **III Заключительная часть:**

5. Произвольное катание
6. Подведение итогов.

### **Занятие №6**

#### **I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

#### **II Основная часть:**

2. Совершенствование техники торможения.
3. Совершенствование техники движения лицом вперед (движение накатом, движение толчками, маховый шаг).
4. Совершенствование техники поворота (параллельный поворот, поворот подсечкой)

#### **III Заключительная часть:**

5. Соревнования: 1. Эстафеты на коньках. 2. Спринт. 3. Фигурное катание.
6. Подведение итогов.

## **1.7. Программа развивающего центра «Лыжная подготовка»**

### **Пояснительная записка**

При передвижении на лыжах равномерно вовлекаются в очень интенсивную работу все мышечные группы ног, рук и туловища. Благодаря такому равномерному распределению нагрузки между мышцами хождение на лыжах легче, чем бег такой же интенсивности. Лыжный спорт доступен всем - от школьника младших классов до старика.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на дыхание и кровообращение, увеличиваются легочная вентиляция и газообмен, поэтому ходьбу на лыжах называют "естественной гимнастикой легких".

Ходьба на лыжах - энергоёмкие упражнения. Она помогает борьбе с лишним весом. Ходьба на лыжах в морозный день закаливает организм, вырабатывается устойчивость и выносливость к действию холода. Красота зимнего пейзажа благотворно действует на нервную систему.

**Цель:** Оптимизация физического развития детей.

**Задачи:**

- Всестороннее физическое развитие личности;
- Укрепление и сохранение здоровья, в том числе и закаливание организма;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Популяризация лыжного спорта.

**В конце смены дети должны знать:** технику безопасности ходьбы на лыжах.

**В конце смены дети должны уметь:** ходить на лыжах четырёхшажным ходом, двухшажным ходом, одношажным ходом; прохождение дистанции в медленном темпе; спуск со склона в средней стойке.

**Ресурсное обеспечение:**

Для проведения развивающего центра «Лыжная подготовка» используется материально-техническая база АНО ОДООЦ «Ребечья республика»:

- Лыже-роллерная трасса;
- Методическая и популярная литература;
- Материал: лыжи всех размеров, лыжные ботинки.

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 17 лет.

**Итог обучения:**

- Награждение дипломами за успехи в обучении.
- Участие в лагерных соревнованиях.
- Участие в лыжных прогулках и походах.

**Учебный план проведения учебно-тренировочных занятий  
по лыжной подготовке для детей 7 – 11 лет.**

№	Содержание учебного материала	1	2	3	4	5	6
<b>I</b>	<b>Теоретические сведения.</b>						
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одежда, правила поведения.	*	*	*	*	*	*
<b>II</b>	<b>Практическая часть.</b>						
1	Попеременно – четырёхшажный ход.	Р	З	С			
2	Попеременно – двухшажный ход.	Р	З	С			
3	Попеременно – одношажный ход.				Р	З	С
4	Одновременно – двухшажный ход.					Р	З
5	Одновременно – одношажный ход.					Р	З
6	Поворот, разворот на месте.			Р	З		
7	Поворот переступанием (в движении).				Р	З	
8	Преодоление врат при спуске со склона.			Р	З		
9	Спуск со склона в средней стойке.	Р	З	С			
10	Прохождение дистанции в медленном темпе (км).	К	1	1,5	1,5	1,5	К
<b>III</b>	<b>Игры на лыжах.</b>						

1	«Кто дальше».	*			*		
2	«Не задень»		*				
3	Эстафета с этапом до 50 м.			*		*	

## Программа курса

### Занятие №1.

#### **I Подготовительная часть:**

1.Инструктаж по технике безопасности.

#### **II Основная часть:**

2.Разучивание техники попеременно - четырёхшажного хода.

3.Разучивание техники попеременно - двухшажного хода.

4.Разучивание техники спуска со склона в средней стойке.

5.Прохождение дистанции 1 км с учётом времени.

#### **III Заключительная часть:**

6.Игры на лыжах: «Кто дальше?».

7.Подведение итогов.

### Занятие №2

#### **I Подготовительная часть:**

1.Инструктаж по технике безопасности.

#### **II Основная часть:**

2.Закрепление техники попеременно - четырёхшажного хода.

3.Закрепление техники попеременно - двухшажного хода.

4.Закрепление техники спуска со склона в средней стойке.

5.Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.

#### **III Заключительная часть:**

6.Игры на лыжах: «Не задень».

7.Подведение итогов

### Занятие №3

#### **I Подготовительная часть:**

1.Инструктаж по технике безопасности.



## **II Основная часть:**

2. Совершенствование техники попеременно - четырёхшажного хода.
3. Совершенствование техники попеременно - двухшажного хода.
4. Совершенствование техники спуска со склона в средней стойке.
5. Разучивание техники поворота, разворота на месте.
6. Разучивание техники преодоления ворот при спуске со склона.
7. Прохождение дистанции 1,5 км в медленном темпе.

## **III Заключительная часть:**

8. Игры на лыжах: Эстафеты с этапом до 50м.
9. Подведение итогов.

## **Занятие №4.**

### **I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

### **II Основная часть:**

2. Разучивание техники попеременно - одношажного хода.
3. Закрепление техники поворота, разворота на месте.
4. Разучивание техники поворота переступанием в движении.
5. Закрепление техники преодоления ворот при спуске со склона.
6. Прохождение дистанции 1,5 км. в медленном темпе.

### **III Заключительная часть:**

7. Игры на лыжах: «Кто дальше?».
8. Подведение итогов.

## **Занятие №5.**

### **I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

### **II Основная часть:**

2. Закрепление техники попеременно - одношажного хода.
3. Разучивание техники одновременно – двухшажного хода.
4. Разучивание техники одновременно – одношажного хода.
5. Закрепление техники поворота переступанием в движении.

6. Прохождение дистанции 1,5 км. в медленном темпе.

### **III Заключительная часть:**

7. Игры на лыжах: Эстафеты с этапом до 50 м.

8. Подведение итогов.

### **Занятие №6.**

#### **I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

#### **II Основная часть:**

2. Совершенствование техники попеременно-одношажного хода.

3. Закрепление техники одновременно-двухшажного хода.

4. Закрепление техники одновременно-одношажного хода.

5. Сдача контрольного норматива, прохождение дистанции 1 км с учетом возрастных особенностей.

#### **III Заключительная часть:**

6. Подведение итогов.

### **Тематический план проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке для детей 12 – 17 лет.**

№	Содержание учебного материала	1	2	3	4	5	6
<b>I</b>	<b>Теоретические сведения.</b>						
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одежда, правила поведения.	*	*	*	*	*	*
<b>II</b>	<b>Практическая часть.</b>						
1.	Попеременные ходы.	Р	3	С	+	+	+
2.	Одновременные ходы.	Р	3	С	+	+	+
3.	Переход с одного хода на другой.	Р	3	С	+	+	+
4.	Спуски с поворотами со склона.				Р	3	С
5.	Спуски с торможением.				Р	3	С
6.	Подъём ёлочкой.				Р	3	С
7.	Коньковый ход.	Р	3	С			
8.	Прохождение дистанции до 3 км с попеременной скоростью.	2	2	2	2,5	3	К
<b>III</b>	<b>Игры на лыжах.</b>						
1.	Эстафеты.	*	*	*			

### **Программа курса**

#### **Занятие №1.**

### **I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

### **II Основная часть:**

1. Разучивание техники попеременных ходов.

2. Разучивание техника одновременных ходов.

3. Разучивание техники перехода с одного хода на другой.

4. Разучивание техники конькового хода.

5. Прохождение дистанции 2 км с попеременной скоростью.

### **III Заключительная часть:**

6. Эстафеты.

7. Подведение итогов.

### **Занятие №2.**

### **I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

### **II Основная часть:**

2. Закрепление техники попеременных ходов.

3. Закрепление техника одновременных ходов.

4. Закрепление техники перехода с одного хода на другой.

5. Закрепление техники конькового хода.

6. Прохождение дистанции 2 км с попеременной скоростью.

### **III Заключительная часть:**

7. Эстафеты.

8. Подведение итогов.

### **Занятие №3.**

### **I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

### **II Основная часть:**

2. Совершенствование техники попеременных ходов.

3. Совершенствование техника одновременных ходов.

4. Совершенствование техники перехода с одного хода на другой.

5. Совершенствование техники конькового хода.
6. Прохождение дистанции 2 км с попеременной скоростью.

**III Заключительная часть:**

7. Эстафеты.
8. Подведение итогов

**Занятие №4.**

**I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

**II Основная часть:**

2. Разучивание техники спуска с поворотами со склона.
3. Разучивание техники спуска с торможением.
4. Разучивание техники подъёма ёлочкой.
5. Прохождение дистанции 2,5 км с попеременной скоростью.

**III Заключительная часть:** Подведение итогов.

**Занятие №5.**

**I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

**II Основная часть:**

2. Закрепление техники спуска с поворотами со склона.
3. Закрепление техники спуска с торможением.
4. Закрепление техники подъёма ёлочкой.
5. Прохождение дистанции 3 км с попеременной скоростью.

**III Заключительная часть:** Подведение итогов.

**Занятие №6.**

**I Подготовительная часть:**

1. Инструктаж по технике безопасности.

**II Основная часть:**

2. Совершенствование техники спуска с поворотами со склона.
3. Совершенствование техники спуска с торможением.
4. Совершенствование техники подъёма ёлочкой.

5. Сдача контрольного норматива, прохождение дистанции 2 км с учетом возрастных особенностей.

**III Заключительная часть:** Подведение итогов.

## **1.8. Программа развивающего центра «Мини-футбол»**

### **Пояснительная записка**

В большой футбол играть и подросткам, и их родителям наверняка трудновато - тренированности не хватает. Но не огорчайтесь, выход придуман - это мини-футбол.

Мини-футбол довольно прост, но не путайте его с «дворовым футболом», в который играют во всех дворах без всяких правил, по принципу «бей

беги». Мини-футбол - игра организованная, и его используют в своей подготовке все ведущие мастера прошлого и настоящего. Вот как сказал о нем один известный в прошлом футболист-спартаковец: «Эта игра привлекает меня, прежде всего, эмоциональностью игровых ситуаций, атлетическим характером и коллективизмом. Кроме того, мини-футбол позволяет как нельзя лучше шлифовать технику, отрабатывать точный пас, вырабатывает умение правильно ориентироваться в обстановке повышенной скученности игроков. Считаю, что у мини-футбола большое будущее».

Роль организатора занятий и матчей по мини-футболу среди подростков велика, проведение занятий в загородном центре способствует формированию командного духа, укрепляет физическую силу и выносливость, прививает интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Цель:** Способствование физическому развитию подростков, улучшению зрительного аппарата и развитию волевых качеств. Привитие у ребенка интереса к игре.

**Задачи:**

- Разучить основные правила и понятия игры в мини-футбол.

- Обучить технике и тактике игры в мини-футбол.

**В конце смены дети должны знать:**

1. Правила игры в мини-футбол.
2. Основные виды тактик игры в защите и нападении.

**В конце смены дети должны уметь:** правильно делать передачу мяча, правильно выполнять различные удары по мячу ведение мяча с изменением направления.

**Ресурсное обеспечение:**

Для проведения развивающего центра «Мини-футбол» используется материально-техническая база АНО ОДООЦ «Ребятчья республика»:

- СДЦ: спортзал;
- Открытая площадка – футбольное поле с искусственной травой;
- Методическая литература;
- Материал: тренировочные манишки, мини-футбольные мячи, оборудование.

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 17 лет.

**Итог обучения:**

- Спартакиада внутри лагеря; межлагерная спартакиада.
- Показательные выступления.
- Награждение дипломами, кубками и медалями за успехи в обучении.

#### **Учебный план развивающего центра «Мини-футбол»**

№	Тема занятий	Количество час			Теория			Практика		
		7 дней	14 дней	21 день	7 дней	14 дней	21 день	7 дней	14 дней	21 день
1	Инструктаж по технике безопасности	10 мин	15 мин	15 мин	10 мин	15 мин	15 мин	-	-	-
2	История мини-футбола в России	15 мин	30 мин	30 мин	15 мин	30 мин	30 мин	-	-	-
3	Правила игры	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	-	-	-
4	ОФП	105 мин	210 мин	285 мин	-	-	-	105 мин	210 мин	285 мин
5	Защитная стойка	15 мин	45 мин	45 мин	-	-	-	15 мин	45 мин	45 мин

6	Различные приемы мяча	30 мин	120 мин	120 Мин	-	-	-	30 мин	120 мин	120 мин
7	Ведение мяча	15 мин	15 мин	30 мин	-	-	-	15 мин	15 мин	30 мин
8	Тактика игры в обороне	20 мин	20 мин	50 мин	10 мин	10 мин	20 мин	10 мин	10 мин	30 мин
9	Тактика игры в нападении	20 мин	30 мин	75 мин	10 мин	10 мин	20 мин	10 мин	20 Мин	55 мин
10	Ударная работа	25 мин	30 мин	50 мин	-	-	-	25 мин	30 мин	50 мин
11	Освоение финтов	10 мин	15 мин	20 мин	-	-	-	10 мин	15 мин	20 мин
12	Учебно-тренировочная игра	255 мин	260 мин	300 мин	-	-	-	255 мин	260 мин	300 мин
13	Соревнования	60 мин	440 мин	440 мин	-	-	-	60 мин	440 мин	440 мин
14	Итого	630 мин	1260 мин	1890 мин	75 мин	95 мин	115 мин	555 мин	116 5 мин	1775 мин

### **Учебно-тренировочный процесс занятий по мини-футболу**

#### **Занятие №1**

Цель: Ознакомление с правилами на занятиях.

Задачи:

- ОФП
- История мини-футбола в России
- Техника безопасности

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Теория:

- проведение инструктажа
- наличие спортивной формы
- дисциплина на занятиях
- система проведения российского чемпионата; клубы-чемпионы страны в разные годы; «звезды» Российского мини-футбола.

Заключительная часть:

Практика: двусторонняя игра

### **Занятие №2**

Цель: Ознакомление с правилами игры.

Задачи:

- Правила игры и амплуа игроков
- Общая тактика игры

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Теория:

- изучение основных правил
- показ и обучение всех судейских жестов
- изучение позиций игроков на макете
- рассказ об общих принципах игры.

Заключительная часть:

Практика: двусторонняя игра

### **Занятие №3**

Цель: обучение защитной стойке и перемещениям

Задачи:

- развитие координационных качеств
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:



- перемещения левым, правым боком
- перемещения лицом вперед и спиной вперед
- перемещения приставным и переменным шагом.
- Атакующие действия без мяча
- Создание численного преимущества

Заключительная часть:

Практика: двусторонняя игра

#### **Занятие №4**

Цель: обучение различным приёмам мяча

Задачи:

- развитие скоростных качеств
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы
- Прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной
- Атакующие действия с мячом
- Применение передач в атакующих действиях стопы

Заключительная часть:

Практика: двусторонняя игра

#### **Занятие №5**

Цель: обучение различным приёмам мяча; ударная работа

Задачи:

- развитие скоростных качеств
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы
- Прием катящегося мяча подошвой
- Применение финтов в атакующих действиях
- Удары по воротам в заданные цели

Заключительная часть:

Практика: двусторонняя игра

### **Занятие №6**

Цель: обучение различным приёмам мяча; изучение оборонительных действий

Задачи

- развитие силовых качеств
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Прием опускающегося мяча подошвой
- Прием опускающегося мяча серединой подъема
- Оборонительные действия в ситуации 1 на 1
- Оборонительные действия в ситуации 2 против 1-го
- Оборонительные действия в ситуации 3 против 1-го

Заключительная часть:

Практика: двусторонняя игра

## **Занятие №7**

Цель: обучение различным приёмам мяча; изучение оборонительных действий

Задачи

- развитие координационных качеств
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Игра в квадрате 8х8м 1 против 1-го
- Игра в квадрате 8х8м 4 против 1-го в одно-два касание
- Игра в квадрате 8х8м 2 против 1-го
- Прием катящегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы
- Прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы

Заключительная часть:

Практика: двусторонняя игра

## **Занятие №8**

Цель: обучение различным приёмам мяча; изучение атакующих действий

Задачи

- развитие гибкости
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Игра в одно - два касания между двумя партнерами
- Комбинация «стенка»
- Прием летящих и опускающихся мячей грудью
- Прием летящих мячей головой

Заключительная часть

Практика: двусторонняя игра

### **Занятие №9**

Цель: обучение различным приёмам мяча; изучение групповых атакующих действий

Задачи

- развитие скоростной выносливости
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Комбинация «скрещивание»
- Игра в одно-два касания между тремя партнерами
- Прием опускающегося мяча бедром
- Прием опускающегося мяча голенью
- Прием опускающегося мяча животом

Заключительная часть

Практика: двусторонняя игра

### **Занятие №10**

Цель: обучение ударной технике; изучение групповых атакующих действий

Задачи

- развитие скоростно-силовых качеств
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Комбинация «смена мест»
- Комбинация «пропускание мяча»
- Удар по мячу внутренней частью стопы
- Удары внутренней и внешней частями подъема
- Удар носком

Заключительная часть

Практика: двусторонняя игра

### **Занятие №11**

Цель: обучение ударной технике; изучение групповых атакующих действий

Задачи

- развитие силовых качеств
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Закрепление ранее изученных комбинаций
- Удар пяткой
- Удар-откидка мяча подошвой

Заключительная часть

Практика: двусторонняя игра

### **Занятие №12**

Цель: обучение ударной технике; изучение групповых оборонительных действий

Задачи

- развитие координационных качеств
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Резаные удары (внутренней и внешней частью стопы)
- Упражнения с подстраховкой партнера
- Переключение опекаемых игроков
- Удар-бросок стопой

Заключительная часть

Практика: двусторонняя игра

### **Занятие №13**

Цель: обучение ударной технике; изучение групповых оборонительных действий

Задачи

- ОФП
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Групповой отбор мяча у соперника

- Действия обороняющихся в игре в меньшинстве
- Удар с полулета
- Боковой удар с лета
- Удар по опускающемуся мячу через голову

Заключительная часть

Практика: двусторонняя игра

### **Занятие №14**

Цель: обучение ударной технике; изучение групповых атакующих действий

Задачи

- гибкости
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Схема 3+1
- Удар головой серединой лба из опорного положения
- Удар серединой лба в прыжке

Заключительная часть

Практика: двусторонняя игра

### **Занятие №15**

Цель: обучение ударной технике; изучение групповых атакующих действий

Задачи

- выносливости
- технико-тактическая подготовка

Вводная часть:

- медленный бег
- упражнения на растяжку

-беговые упражнения

Основная часть:

Практика:

- Схема 1+2+1

- Удар боковой частью головы

- Удар головой в броске

Заключительная часть

Практика: двусторонняя игра

### **Занятие №16**

Цель: применение полученных умений и навыков в игре

Задачи:

-развитие выносливости

-развитие практических знаний и спортивного азарта

Вводная часть:

Практика:

- медленный бег

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

-беговые упражнения

Основная часть:

Практика: проведение соревнований внутри лагеря

### **Занятие №17**

Цель: применение полученных умений и навыков в игре

Задачи:

-развитие выносливости

-развитие практических знаний и спортивного азарта

Вводная часть:

Практика:

- медленный бег

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

-беговые упражнения



Основная часть:

Практика: проведение соревнований внутри лагеря

### **Занятие №18**

Цель: применение полученных умений и навыков в игре

Задачи:

- развитие выносливости
- развитие практических знаний и спортивного азарта

Вводная часть:

Практика:

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика: проведение соревнований внутри лагеря

### **Занятие №19**

Цель: применение полученных умений и навыков в игре

Задачи:

- развитие выносливости
- развитие практических знаний и спортивного азарта

Вводная часть:

Практика:

- медленный бег
- разминочные упражнения и упражнения на растяжку
- беговые упражнения

Основная часть:

Практика: проведение соревнований внутри лагеря

### **Занятие №20**

Цель: применение полученных умений и навыков в игре

Задачи:

- развитие выносливости

-развитие практических знаний и спортивного азарта

Вводная часть:

Практика:

- медленный бег

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

-беговые упражнения

Основная часть:

Практика: проведение соревнований внутри лагеря

### **Занятие №21**

Цель: применение полученных умений и навыков в игре

Задачи:

-развитие выносливости

-развитие практических знаний и спортивного азарта

Вводная часть:

Практика:

- медленный бег

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку

Основная часть:

Практика: игра между командами: «Педагоги» - «Дети +Вожатые».

## **1.9. Программа развивающего центра «Настольный теннис»**

### **Пояснительная записка**

Теннис придумали англичане уже через год после того, как увидели бадминтон. В общем-то, теннис и правда похож на бадминтон, только ракетки у теннисистов более тяжёлые, играют они мячом и правила игры у них немного другие. Для игры в настольный теннис достаточно стола.

Правила игры в настольном теннисе проще простых: игрок стремится послать ударом ракетки мяч через сетку, причём так, чтобы соперник не мог его отразить. Если цель достигнута, он зарабатывает очко. Игра ведётся до

тех пор, пока один из партнёров не наберёт 21 очко. Правда, при счёте 21:20 игра продолжается, так как перевес должен составлять не менее двух очков.

Самое раннее упоминание об этой игре было найдено в каталоге лондонских производителей спортивных товаров в 1880г. А в России эта игра под названием «пинг-понг», была известна ещё в конце XIX века

Только при постоянных упражнениях с ракеткой и мячом дети могут освоить игру в настольный теннис.

**Цель:** Способствовать физическому развитию детей подростков, укреплению мышечной системы и координации движений.

**Задачи:**

- Разучить правила игры в настольный теннис.
- Обучить технике приёма мяча справа и слева.

**В конце смены дети должны знать:** правила игры в настольный теннис.

**В конце смены дети должны уметь:** имитировать удары ракеткой по мячу; носить мяч на ракетке, выполняя движения рукой вперёд, в сторону, не роняя мяча, перебрасывать мяч друг другу с отскоком от стола.

**Ресурсное обеспечение:**

Для проведения развивающего центра «Настольный теннис» используется материально-техническая база АНО ОДООЦ «Ребятня республика»:

- Учебный класс (спортзал);
- Теннисные столы;
- Методическая и популярная литература;
- Материал: форма на команду, кроссовки, комплект ракеток, теннисные шарики.

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 17 лет.

**Итог обучения:**

- Матчи детей на спартакиаде, межлагерных спартакиадах,
- Награждение дипломами, кубками и медалями за успехи в обучении.

### Учебный план развивающего центра «Настольный теннис»

№	Тема занятий	Количество час		Теория		Практика	
		7 дней	18 дней	7 дней	18 дней	7 дней	18 дней
1	Вводное занятие Техника безопасности. Правила игры.	1,5ч	1,5ч	1ч	1ч	30мин	30мин
2	Техника подачи мяча левой и правой рукой	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1	1ч
3	Техника приёма мяча справа	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч
4	Техника приёма мяча слева	3ч	3ч	30мин	30мин	2,5ч	2,5ч
5	Техника режущих ударов справа и слева	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч
6	Техника игры в защите	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч
7	Игра в паре		3ч		30мин		2,5ч
8	Игра в паре		3ч				2,5ч
9	Игра- тренировка		2ч				2ч
10	Спартакиада		4ч				4ч
11	Спартакиада		2ч				2ч
	Итого	10,5ч	24,5ч	3,5ч	4,5ч	7ч	20ч

### Программа курса:

#### Занятие №1

Цели: ознакомление с видом спорта « настольный теннис».

Задачи: обучить детей правилам игры.

Содержание: Вводное занятие техника безопасности, правила игры.

#### Занятие №2

Цели: контроль мяча в пределах стола.

Задачи: изучить технику подачи мяча.

Содержание: техника подачи мяча правой и левой рукой.

#### Занятие №3

Цели: контроль мяча в пределах стола.

Задачи: научить технике приема мяча.

Содержание: техника приема мяча справа.

#### Занятие №4

Цели: контроль мяча в пределах стола.

Задачи: научить технике приема мяча.

Содержание: техника приема мяча слева.

### **Занятие №5**

Цели: атакующая игра.

Задачи: обучить технике режущих ударов.

Содержание: техника режущих ударов справа и слева.

### **Занятие №6**

Цели: игра в защите.

Задачи: научить технике игры в защите.

Содержание: техника игры в защите .

### **Занятие №7**

Цели: игра в паре.

Задачи: обучить технике игры в паре.

Содержание: игра в паре.

### **Занятие №8**

Цели: игра в паре.

Задачи: обучить технике игры в паре.

Содержание: игра в паре.

### **Занятие №9**

Цели: наработка опыта.

Задачи: применение ранее разученного материала в игре.

Содержание: Игра - тренировка.

### **Занятие №10**

Цели: игры на приобретение опыта.

Задачи: показать умение применять разученный материал в игре.

Содержание: спартакиада.

### **Занятие №11.**

Цели: игры на приобретение опыта.

Задачи: показать умение применять разученный материал в игре.

Содержание: спартакиада.

## **1.10. Программа развивающего центра «Обучение плаванию»**

### **Пояснительная записка**

Плавание такой же доступный для людей навык, как бег, ходьба, прыжки. Бескрайние просторы рек, озер, морей и искусственных водоемов в нашей стране создают неограниченные возможности для развития плавания. Плавание - вид спорта, которым можно заниматься с раннего детства до глубокой старости. Оно укрепляет организм, способствует его гармоничному развитию. Известно, что вода (температура которой всегда ниже температуры тела человека), её механическое воздействие, своеобразные условия дыхания и особенности движений в горизонтальной плоскости при плавании, оказывают положительное влияние на организм человека. Нагрузка с позвоночника и суставов переходит на мышцы спины, поэтому регулярные занятия плаванием устраняют сутулость и искривление позвоночника. Активизируются биохимические процессы, связанные с выделением тепла, укрепляется миокард сердца. Мягко обтекая тело, вода, массируя нервные окончания, успокаивает центральную нервную систему, снимает явление монотонии.

Плавание, купание, игры в воде способствуют оздоровлению детей. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее окажется положительное воздействие плавания на развитие детского организма. Если детей с ранних лет научить владеть собой в водной среде;

уметь свободно держаться на поверхности воды, проплывая небольшие расстояния, то многие тысячи детских жизней будут ограждены от возможного несчастья.

Игры в воде являются наиболее эффективным средством начального обучения плаванию. Они формируют у детей самые первые, необходимые для плавания движения, дают начало развитию физических качеств. С помощью игр у детей воспитываются воля, характер, чувство товарищества, коллективизма. Важнейшее значение этих игр состоит в том, что они одновременно развивают и моторную и психическую сферы деятельности ребенка.

На сегодняшний день около 80% детей дошкольного и младшего школьного возраста имеют различные виды нарушений опорно-двигательного аппарата. Появление плоскостопия, нарушений осанки, дефектов опорно-двигательного аппарата – это одна из причин неправильного физического развития в годы раннего детства. Одним из эффективных средств предупреждения этих нарушений является использование плавательных упражнений, направленных на общее оздоровление ребенка, правильное и своевременное развитие у него различных двигательных навыков. Плавание для детей дошкольного возраста является профилактикой дефектов осанки, сколиозов и других нарушений опорно-двигательного аппарата. Это особенно важно для детей, проживающих в северных районах, где возможности для занятий плаванием ограничены даже летом.

**Цель:**

Повысить уровень физического развития ребёнка и функциональных способностей его организма, через овладение элементами техники плавания различными способами, используя нестандартное оборудование.

**Цель достигается во взаимосвязи с решением следующих задач:**

***Оздоровительная:***

- укрепить здоровье ребёнка;

- обучить рациональным способам дыхания;

**Образовательная:**

- обучение плаванию различными способами;

- закрепление плавательных навыков.

**Развивающая:**

- формировать навык плавания различными способами

- развить основные физические качества;

- увеличить силу тонуса грудных мышц, брюшного пресса, нижних конечностей и мышц разгибателей позвоночника.

**Коррекционная:**

- корригировать имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата у детей.

**Воспитательная:**

- воспитывать осознанную потребность к занятиям плаванием;

- воспитывать правильную осанку;

- формировать здоровый образ жизни.

При организации учебно-воспитательного процесса широко используются различные приёмы и методы обучения:

- практический (повторение упражнений, игровой, контрольный, разучивание по частям);

- словесный (беседа, рассказ, объяснение, пояснения, указания, команды, распоряжения);

- наглядный (показ, демонстрация упражнения, имитация, зрительные ориентиры;

- методы стимулирования и мотивации (похвала, поощрение, положительная оценка).

**Учебно-тематический план развивающего центра «Обучение плаванию»**

№ п/п	Содержание занятий	часы	7 дней	14 дней	18 дней	21 день
-------	--------------------	------	--------	---------	---------	---------



1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для освоения воды. Преодоление страха воды.	1	-	1	1	1
2.	Упражнения на знакомство с плотностью и сопротивлением воды	1	-	1	1	1
3.	Выдохи в воду. Задержка дыхания. Вдох.	1	-	1	1	1
4.	Погружение в воду. Выныривание. Промаргивание.	1	-	1	1	1
5.	Всплывание и лежание на поверхности воды.	1	-	1	1	1
6.	Открывание глаз в воде. Задержка дыхания под водой. Выдох в воду.	1	-	1	1	1
7.	Отталкивание ногами от бортика, скольжение. Гребок. Вдох-выдох.	1	-	1	1	1
8.	Нырание, подныривание, проныривание.	1	-	1	1	1
9.	Техника плавания, «брасом». Работа рук и ног.	1	-	1	1	1
10.	Повторение пройденного материала (темы № 5, 6)	1	-	-	1	1
11.	Повторение пройденного материала (темы №7 и 8)	1	-	-	1	1
12.	Плавание «брасом». Внутренние соревнования.	1	-	-	1	1
13.	Правила и техника прыжков в воду с тумбочки.	1	-	-	-	1
14.	Закрепление пройденного материала.	1	-	-	-	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>

### 1.11. Программа развивающего центра «Ринго»

#### Пояснительная записка

**Ринго** - среди других видов спортивных игр имеет свою специфику и особенности. У Ринго достаточно простые правила это придает ей особую привлекательность и не требует у играющих специальных навыков и высокого спортивного мастерства, и это позволяет вступить в игру каждому желающему. Эта игра привлекательна еще и тем, что она носит общественный характер, так как не ограничивает возрастных возможностей играющих.

<b>Наименование курса:</b>	Программа развивающего центра физкультурно-спортивной направленности по Ринго
<b>Цель курса:</b>	Способствовать физическому развитию подростков, улучшению зрительного аппарата и развитие физических и волевых качеств.

<b>Методология обучения:</b>		Теоретические занятия, практическое выполнение работ, (соревнования, выставки, концерты и т.д.)		
<b>Состав слушателей:</b>		Дети в возрасте 11-17 лет		
<b>Требования к начальной подготовке слушателей:</b>		Отсутствуют		
<b>Объём курса:</b>		час.		
<b>Форма обучения:</b>		Очная		
<b>Количество дней обучения</b>		18 дней		
<b>Продолжительность занятий</b>		40 мин.		
<b>Должен знать</b>		Правила игры в Ринго Основные виды тактики игры при подаче, приеме и атаке.		
<b>Должен уметь</b>		Правильно держать, ловить кольцо при подаче и приеме. Двигаться по площадке. Уметь атаковать с левой и правой рук.		
NN	Наименование дисциплин, разделов, тем и их содержание	Количество часов		
		Виды учебных занятий		
		Лекции	Пр. занятия	
<b>1-й день занятий</b>				
1.	<b>Тема:</b> <b>Цель:</b> Ознакомление с правилами игры, жестикуляция <b>Краткое содержание:</b> <b>Вводная часть:</b> - сообщение темы и задач занятия - разминка (ОРУ) <b>Основная часть:</b> - проведение инструктажа - правила игры - жестикуляция - упражнения с кольцом <b>Заключительная часть:</b> - учебная игра <b>Результат:</b> - ознакомлены с техникой безопасности, правилами игры, жестикуляцией	+	+	
<b>2-й день занятий</b>				
2.	<b>Цель:</b> Ознакомление с правилами игры и основным стойкам игроков. <b>Краткое содержание:</b> <b>Вводная часть:</b> - сообщение темы и задач занятия - разминка (ОРУ) <b>Основная часть:</b> - закрепление правил игры, жестикуляция - упражнение на равновесие, упражнение на координацию - стойка(низкая, высокая)		+	

	<b>Заключительная часть:</b> - учебная игра <b>Результат:</b> -изучили основные стойки в игре Ринго			
<b>3-й день занятий</b>				
<b>3</b>	<b>Цель:</b> Обучение основным стойкам игрока и перемещение по площадке. <b>Краткое содержание:</b> <b>Вводная часть:</b> - сообщение темы и задач занятия - разминка (ОРУ) <b>Основная часть:</b> - закрепление изучения стойке(низкая, высокая) - перемещение левым, правым боком, приставной шаг, старты с разных позиций, перекрестный шаг, приземление. - правильное падение <b>Заключительная игра:</b> - учебная игра <b>Результат:</b> -изучили виды перемещений, старты		+	
<b>4-й день занятий</b>				
<b>4</b>	<b>Цель:</b> Обучение правильной остановке, имитация приема и броска. <b>Краткое содержание:</b> <b>Вводная часть:</b> - сообщение темы и задач занятия - разминка (ОРУ), в движение <b>Основная часть:</b> - закрепление перемещения по площадке - остановка, имитация приема кольца, броска <b>Заключительная часть:</b> - учебная игра <b>Результат:</b> -изучили правильную остановку, имитацию приема, броска кольца		+	
<b>5-й день занятий</b>				
<b>5</b>	<b>Цель:</b> Обучение технике ловли кольца. <b>Краткое содержание:</b> <b>Вводная часть:</b> - сообщение темы и задач занятия - разминка (ОРУ), с кольцом <b>Основная часть:</b> - закрепление остановки, имитаций приема и броска - подводящие упражнения с кольцом на месте, свободное перемещение кольца <b>Заключительная часть:</b> - учебная игра <b>Результат:</b> -изучили технику ловли кольца		+	
<b>6-й день занятий</b>				

6	<p><b>Цель:</b> Разучивание технике приема кольца сверху.</p> <p><b>Краткое содержание:</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение темы и задач занятия</li> <li>- разминка в движение, с кольцом</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление технике ловли кольца</li> <li>- подводящие упражнения приема кольца с сверху</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная игра</li> </ul> <p><b>Результат:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучили технику приема кольца с сверху</li> </ul>		+	
<b>7-й день занятий</b>				
7	<p><b>Цель:</b> Разучивание технике приема кольца снизу.</p> <p><b>Краткое содержание:</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение темы и задач занятия</li> <li>- разминка в движение, с кольцом</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление приема кольца сверху</li> <li>- подводящие упражнения приема кольца сверху, снизу</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная игра</li> </ul> <p><b>Результат:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучили технику приема кольца снизу</li> </ul>		+	
<b>8-й день занятий</b>				
8	<p><b>Цель:</b> Обучение броска кольца способом (боковой, диском)</p> <p><b>Краткое содержание:</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение темы и задач занятия</li> <li>- разминка (ОРУ)</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление приема кольца сверху, снизу</li> <li>- бросок кольца способом (боковой, диском)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная игра</li> </ul> <p><b>Результат:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучили технику броска кольца способами (боковой, диском)</li> </ul>		+	
<b>9-й день занятий</b>				
9	<p><b>Цель:</b> Обучение броска копьем, верхним способом.</p> <p><b>Краткое содержание:</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение темы и задач занятия</li> <li>- разминка в движение</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление броска способом (боковой, диском)</li> <li>- подводящие упражнения для броска способом (копье, верхний)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная игра</li> </ul>		+	

	<b>Результат:</b> -изучили технику броска кольца способами (копье, верхний)			
<b>10-й день занятий</b>				
10.	<b>Цель:</b> Обучение верхней, нижней подаче кольца. <b>Краткое содержание:</b> <b>Вводная часть:</b> - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение <b>Основная часть:</b> - закрепление броска способом (копье, верхний) - подводящие упражнения для верхней и нижней подачам. <b>Заключительная часть:</b> - учебная игра <b>Результат:</b> -изучили верхнюю, нижнюю подачи			+
<b>11-й день занятий</b>				
11	<b>Цель:</b> Обучение атакующим действиям. <b>Краткое содержание:</b> <b>Вводная часть:</b> - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение, с кольцом <b>Основная часть:</b> - закрепление обучения верхней, нижней подаче кольца - подводящие упражнения к атакующим действиям способами (бросок атаки, динамический бросок) <b>Заключительная часть:</b> - учебная игра <b>Результат:</b> -изучили технику атакующих действий			+
<b>12-й день занятий</b>				
12	<b>Цель:</b> Обучение атакующим действиям. <b>Краткое содержание:</b> <b>Вводная часть:</b> - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение, с кольцом <b>Основная часть:</b> - закрепление атакующим действиям (броски атаки, динамические броски) - подводящие упражнения к атакующим действиям способами (лёбы, обходы противника, сокращения) <b>Заключительная часть:</b> - учебная игра <b>Результат:</b> - изучили атакующие действия			+
<b>13-й день занятий</b>				
13	<b>Цель:</b> Обучение тактическим действиям в атаке. <b>Краткое содержание:</b> <b>Вводная часть:</b> - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение, с кольцом			+

	<p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление атакующих действий (лёбы, обходы противника, сокращения)</li> <li>- изучение тактическим действий в атаке</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная игра</li> </ul> <p><b>Результат:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучили тактические действия в атаке</li> </ul>		
<b>14-й день занятий</b>			
<b>14</b>	<p><b>Цель:</b> Усовершенствование подаче кольца.</p> <p><b>Краткое содержание:</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение темы и задач занятия</li> <li>- разминка в движение, с кольцом</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление обучение тактике действий в атаке</li> <li>- обучение тактике индивидуальной подаче</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная игра</li> </ul> <p><b>Результат:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-усовершенствовали подачу кольца</li> </ul>		+
<b>15-й день занятий</b>			
<b>15</b>	<p><b>Цель:</b> Обучение видам игры(одиночная, вдвоем и т.д.)</p> <p><b>Краткое содержание:</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение темы и задач занятия</li> <li>- разминка в движение, с кольцом</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление усовершенствования подаче кольца</li> <li>- обучение видам игры</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная часть</li> </ul> <p><b>Результат:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучили виды игры (одиночная, вдвоем и т.д.)</li> </ul>		+
<b>16-й день занятий</b>			
<b>16</b>	<p><b>Цель:</b> Усовершенствование броска и приема кольца.</p> <p><b>Краткое содержание</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сообщение темы и задач</li> <li>-разминка в движение, с кольцом</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление видов игры</li> <li>-упражнение для усовершенствования броска и приема кольца</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-учебная игра</li> </ul> <p><b>Результат:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-усовершенствовали бросок прием кольца</li> </ul>		+
<b>17-й день занятий</b>			

17	<b>Цель:</b> Применение полученных навыков в игре. <b>Краткое содержание</b> <b>Вводная часть:</b> -разминка в движение <b>Основная часть:</b> -проведение соревнований между отрядами		+
<b>18-й день занятий</b>			
18	<b>Цель:</b> Применение полученных навыков в игре. <b>Краткое содержание</b> <b>Вводная часть:</b> -разминка в движение <b>Основная часть:</b> -проведение соревнований между отрядами		+
	<b>Всего по видам занятий:</b>	<b>40мин.</b>	<b>11ч.20мин.</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12часов</b>	

## 1.12. Программа развивающего центра «Тренажерный зал»

### Пояснительная записка

В наше время развитие транспорта, улучшение условий жизни привели к снижению двигательной активности большинства людей. У человека возникла необходимость длительной и серьёзной силовой тренировки, связанной с наращиванием мышечной массы, коррекцией отстающих мышечных групп, или, наоборот, уменьшение жировой прослойки на отдельных частях тела.

Для решения подобных задач применяется специализированная атлетическая работа. Особенно велико оздоровляющее, укрепляющее воздействие атлетических тренировок на детский организм. Занимаясь в тренажерном зале, ребенок укрепляет свой мышечный корсет, развивает такие физические качества как: сила, выносливость. Дети регулярно занимающиеся атлетической подготовкой заметно отличаются от своих сверстников, не занимающихся спортом: они более подтянуты, общая и силовая выносливость у них выше.

#### **Задачи:**

- Показать положительное влияние атлетической гимнастики на организм ребёнка.

- Применить методику обучения атлетической гимнастики в детском оздоровительном лагере.

**Ресурсное обеспечение:**

Для проведения развивающего центра «Тренажёрный зал» используется материально-техническая база АНО ОДООЦ «Ребятчя республика»:

- Учебный класс - тренажёрный зал
- Методическая и популярная литература;
- Оборудование: тренажёры

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 17 лет.

**Итог обучения:**

- Награждение дипломами за успехи в обучении.

**Учебно-тематический план на 18 дней**

Тема занятий	Кол - во часов	Практический курс
Тема 1.Т.Б. при занятии в тренажерном зале, обучение занятиям на тренажерах, ОРУ.	1.5ч	30мин
Тема 2. ОРУ, тренировка мышц шеи, тренировка мышц спины, мышцы брюшного пресса.	1.5	1.5
Тема 3.ОРУ, тренировка мышц груди, тренировка мышц брюшного пресса.	1.5	1.5
Тема 4.ОРУ, тренировка мышц плечевого пояса, тренировка мышц таза.	1.5	1.5
Тема 5. ОРУ, Тренировка мышц бедра, тренировка мышц груди.	1.5	1.5
Тема 6. ОРУ, тренировка мышц предплечья, тренировка мышц голени и стопы, тренировка мышц брюшного пресса.	1.5	1.5
Тема 7.ОРУ, тренировка мышц брюшного пресса. Тренировка мышц спины.	1.5	1.5
Тема 8. ОРУ, тренировка мышц груди, тренировка мышц плечевого пояса, тренировка мышц брюшного пресса.	1.5	1.5
Тема 9. ОРУ, тренировка мышц спины, тренировка мышц плечевого пояса, тренировка мышц брюшного пресса.	1.5	1.5
Тема 10. ОРУ, тренировка мышц плеча, тренировка мышц таза, бедра.	1.5	1.5
Тема 11. ОРУ, тренировка мышц шеи, тренировка мышц спины, тренировка мышц брюшного пресса.	1.5	1.5
Тема 12. ОРУ, тренировка мышц груди, тренировка мышц брюшного пресса.	1.5	1.5
Тема 13. ОРУ, тренировка мышц голени и стопы, тренировка мышц плеча.	1.5	1.5
Тема 14. ОРУ, тренировка мышц плечевого пояса,	1.5	1.5



тренировка икроножных мышц.		
Тема 15. ОРУ, тренировка мышц предплечья, тренировка мышц брюшного пресса.	1.5	1.5
Тема 16. ОРУ, сдача нормативов, на брусьях и перекладине.	1.5	1.5

### Программа курса:

**Занятие 1.** Техника безопасности при занятии в тренажерном зале, правильное обращение с тренажерами, обще-развивающие упражнения (разминка всех групп мышц, растяжка).

#### Занятие 2.

**ОРУ, Тренировка мышц шеи:** исходное положение - ноги на ширине плеч, одна рука основанием ладони упирается в подбородок отклоненной назад головы, а локоть опирается на ладонь другой: **наклоны головы вперед**, преодолевая силу давления руки. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями: с наклоном головы назад выполняется вдох, а вперед - выдох.

И.П.- ноги шире плеч, руки на затылке, голова «опущена» на грудь: **наклоны головы назад с преодолением сопротивления своих рук.** Дыхание ритмичное, в такт движений: голова назад - вдох, вперед - выдох.

**Тренировка мышц спины:** лежа лицом вниз на горизонтальной скамье: разведение рук с отягощением (гантелями, гирями). Руки стараться поднимать перпендикулярно туловищу. Дыхание: разведение рук – вдох, опускание вниз – выдох.

Стоя, ноги на ширине плеч, взять штангу средним хватом сверху: поднимание плеч вверх, держа штангу в прямых руках. Дыхание: поднимание плеч вверх – вдох, опускание плеч – выдох.

**Тренировка мышц брюшного пресса:** лежа на спине, руки вверх: **рывком поднимание ног и туловища в сед углом.** В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине – вдох, сед углом – выдох.

И.П. – лежа на спине на полу, ноги закреплены на подставке, руки за головой в замке: **поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен**. Дыхание: лежа в И.П. – вдох, подъем туловища – выдох.

**Занятие 3.ОРУ. Тренировка мышц груди:** И.П. – лежа спиной на скамье: **попеременный жим гантелей**.

И.П. – лежа на горизонтальной скамье: **жим штанги средним, узким или широким хватом** ( ширина плеч равна среднему хвату ). Дыхание: при относительно легких отягощениях выполнять одновременно с жимом штанги или, наоборот, при её опускании, а при тяжелых весах – выполнить вдох, и с выдохом выжать штангу.

И.П. – в упоре лежа на подставках, руки шире плеч: **сгибание - разгибание рук** (отжимания), **опускаясь грудью ниже верхнего уровня поставок**. Дыхание ритмичное согласованное с работой рук.

**Тренировка мышц брюшного пресса:** И.П. – лежа спиной на горизонтальной скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: **поднимание туловища вверх вперед**. Для усложнения это упражнение можно выполнять с отягощением. Дыхание: лежа на спине – вдох, сед углом – выдох.

И.П. – лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: **поднимание туловища вверх вперед**, пальцами рук достать носки ног. Дыхание – как и в предыдущем упражнении.

**Занятие 4. ОРУ. Тренировка мышц плечевого пояса :** И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в низ, **отведения в стороны до уровня плеч прямых рук с гантелями**. Хват гантелей сверху – ладони опущены вниз. Дыхание – руки в сторону – вдох, вниз – выдох.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, **попеременные сгибания в локтевых суставах рук с гантелями с супинацией предплечий** (поворотом их вверх внутренней стороной). Гантели пытаться поднимать выше уровня плеч. Дыхание ритмичное, согласованное с движением рук.

**Тренировка мышц таза:** И.П.- стоя пятками на бруске с гантелями в руках: **глубокое приседание**. Высота бруска – 3.5 см, спину держать прямо. Следить за ритмом дыхания.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч: **выпрыгивания вверх, толкаясь двумя ногами, подтягивая колени к груди с одновременным махом руками вверх**. Следить за ритмом дыхания.

И.П. – стоя на одной ноге, другой опереться на подставку: **выпрыгивания вверх, толкаясь с подставки попеременно одной ногой**. Следить за ритмом дыхания.

**Занятие 5. Тренировка мышц бедра:** И.П. – стоя со штангой на груди, под пятки положить брусок: **приседания**. Дыхание в И.П. – вдох, приседание – выдох.

И.П. – сидя на краю скамьи с отягощением на стопах согнутых в коленных суставах ног: **разгибание ног**. Дыхание И.П. – вдох, разгибание ног – выдох.

И.П. – стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч:

### **Занятие №1.**

**Цель:** познакомиться с атлетической гимнастикой, ознакомление с тренажерами.

**Задачи:** научить правильно, работать на тренажерах, соблюдая технику безопасности.

#### **Содержание:**

- Т.Б. при занятии в тренажерном зале,
- обучение занятиям на тренажерах,
- ОРУ.

### **Занятие №2.**

**Цель:** тренировка мышц верхней части спины;

**Задачи:** обучить основным упражнениям для тренировки верхней части

#### **Содержание:**

- ОРУ,
- тренировка мышц шеи,
- тренировка мышц спины,
- мышцы брюшного пресса.

### **Занятие №3.**

**Цель:** тренировка мышц груди;

**Задачи:** научить основным упражнениям для тренировки груди, брюшного пресса.

**Содержание:**

- ОРУ,
- тренировка мышц груди,
- тренировка мышц брюшного пресса

### **Занятие №4.**

**Цель:** тренировка мышц плечевого пояса;

**Задачи:** научить основным упражнениям для тренировки мышц плечевого пояса.

**Содержание:**

- ОРУ, тренировка мышц плечевого пояса, тренировка мышц таза.

### **Занятие №5.**

**Цель:** тренировка мышц бедра;

**Задачи:** обучить основным упражнениям для тренировки мышц бедра

**Содержание:** тренировка мышц бедра, тренировка мышц груди.

### **Занятие №6.**

**Цель:** тренировка мышц голени и стопы;

**Задачи:** обучит основным упражнениям на мышцы голени и стопы.

**Содержание:**

- ОРУ,
- тренировка мышц предплечья,
- тренировка мышц голени и стопы,
- тренировка мышц брюшного пресса.

### **Занятие №7.**

**Цель:** тренировка мышц средней части спины;

**Задачи:** обучить основным упражнениям для тренировки средней части спины.

#### **Содержание:**

- ОРУ,
- тренировка мышц брюшного пресса.
- Тренировка мышц средней части спины.

### **Занятие №8**

**Цель:** тренировка основных групп мышц

**Задачи:** обучить темпу выполнения упражнения

#### **Содержание:**

- ОРУ,
- тренировка мышц груди,
- тренировка мышц плечевого пояса,
- тренировка мышц брюшного пресса.

### **Занятие №9.**

**Цель:** тренировка основных групп мышц;

**Задачи:** обучить ритмичному дыханию во время выполнения упражнений.

#### **Содержание:**

- ОРУ,
- тренировка мышц спины,
- тренировка мышц плечевого пояса,
- тренировка мышц брюшного пресса.

### **Занятие №10.**

**Цель:** тренировка основных групп мышц;

**Задачи:** обучить основным суперсериям на мышцы плеча.

#### **Содержание:**

- ОРУ,

- тренировка мышц плеча,
- тренировка мышц таза,
- бедра.

### **Занятие №11.**

**Цель:** познакомить с понятием «рельефный тренинг»;

**Задачи:** обучить основным приемам «рельефного тренинга»

**Содержание:**

- ОРУ, тренировка мышц шеи,
- тренировка мышц спины,
- тренировка мышц брюшного пресса.

### **Занятие №12.**

**Цель:** познакомить с основными комплексами атлетической подготовки;

**Задачи:** обучить комплексу упражнений на мышцы груди.

**Содержание:**

- ОРУ,
- тренировка мышц груди,
- тренировка мышц брюшного пресса.

### **Занятие №13**

**Цель:** тренировка основных групп мышц

**Задачи:** закрепление основных упражнений для мышц плеча

**Содержание:**

- ОРУ,
- тренировка мышц голени и стопы,
- тренировка мышц плеча.

### **Занятие №14**

**Цель:** дать упражнения для расслабления мышц плечевого пояса

**Задачи:** изучить спец-упражнения, для расслабления загруженных мышц.

**Содержание:**

- ОРУ,
- тренировка мышц плечевого пояса,
- тренировка икроножных мышц.

#### **Занятие №15.**

**Цель:** подготовка к сдаче контрольных нормативов

**Задачи:** выполнение упражнений на расслабление

**Содержание:**

- ОРУ,
- тренировка мышц предплечья,
- тренировка мышц брюшного пресса.

#### **Занятие №16.**

**Цель:** сдача контрольных нормативов

**Задачи:** выполнение контрольных нормативов

**Содержание:**

- ОРУ,
- сдача нормативов,
- на брусьях и перекладине.

### **1.13. Программа развивающего центра «Фитбол-гимнастика»**

Физические упражнения, как важнейшее средство физического воспитания, должны использоваться в самых разнообразных формах проведения занятий. Различные формы проведения занятий с использованием новых современных методик нового оборудования, музыки, индивидуального подхода – важнейшее условие коррекционной работы с детьми.

Фитбол – гимнастика позволяет решать самые разные оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи. Содействует гармоническому физическому развитию и укреплению здоровья, тренирует и совершенствует, соответственно возрасту, двигательные навыки: гибкость, ловкость, нервно – мышечную

координацию, баланс. Создает устойчивый интерес к занятиям и потребность в здоровом образе жизни. Поэтому фитбол – гимнастика как современная форма занятий, безусловна, имеет преимущество перед традиционными подходами.

**В процессе занятий фитбол-гимнастикой следует:**

1. Ознакомить детей с разными видами фитболов.
2. Научить правильно сидеть на фитболах.
3. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах.
4. Научить выполнять упражнения в разных ИП: сидя на фитболе; лежа на фитболе на спине; лежа на фитболе на груди; лежа на спине, на полу, на фитболе.
5. Укреплять мышцы, формирующие правильную осанку.
6. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
7. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
8. Научить выполнять упражнения в паре, танцевальные упражнения с использованием фитболов.
9. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, учить оценивать свои движения и ошибки других.
10. Побуждать детей к пробуждению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Этапы освоения упражнений с использованием фитболов**

**1 этап**

**Задачи этапа:**

***1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.***

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами, вокруг ориентиров;



- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы».

## ***2. Обучить правильной посадке на фитболе.***

### Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:

а) повороты головы вправо – влево; б) поочередное поднятие рук вперед – вверх – в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

## ***3. Учить базовым положениям при выполнении в партере (сидя, лежа, в приседе).***

### **Учебно-тематический план занятий «Фитбол-гимнастика»**

№ п/п		7 дней	14 дней	18 дней	21 день
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях: правила поведения, одежда	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Представление о форме и физических свойствах фитбола	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	Правильная посадка на фитболе	0,5	0,5	0,5	0,5
4.	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере, сидя, лежа, в приседе	0,5	0,5	1	1
5.	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук, ног, спины в сочетании с покачиваниями	0,5	1	2	2
6.	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры	1	1,5	2	2
7.	Обучение упражнениям на сохранение равновесия и координации с различными	0,5	1	2	3

	положениями на фитболе				
8.	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	0,5	1	1	1,5
9.	Обучение выполнению комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	0,5	4	4	5,5
10.	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола	0,5	0,5	0,5	0,5
11.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии	0,5	2	2	2
	ВСЕГО	5	12	16	19

## 1.14. Программа развивающего центра «Шахматы»

### Пояснительная записка

Шахматы появились в Индии в первые века новой эры и назывались тогда чатуранга – игра четырёх царей. Это была военная игра, в которую играли двое на двое (обычно «красные и жёлтые» против «Чёрных и зелёных»). В углах 64-клеточной доски располагались четыре армии, состоящие из короля, слона, колесницы (которая потом превратилась в ладью), коня и нескольких пешек. Чтобы выиграть в чатурангу, нужно было уничтожить все силы противника. Чатуранга очень сильно отличалась от современных шахмат – игроки определяли, кому делать ход, бросая игральные кости. Поэтому игра была скорее азартной, чем интеллектуальной. Постепенно игра изменялась, и на смену азартной чатуранге пришла игра шатрандж (шатранг) для двоих игроков, которые делали ходы уже по очереди. Это произошло в V-VI веках, когда из Индии шахматная игра попала на территорию Афганистана, Ирана, Пакистана. К концу XII века в эту игру уже играли в Англии, Франции, Германии, Скандинавских странах и в России. В XVI веке сложились правила игры, которые сохраняются – практически без изменений – до наших дней, но шахматная теория и техника игры на месте не стоят.

Считается, что люди, умеющие играть в шахматы, обладают неординарным умом и смекалкой. Поэтому обучение ребят игре в шахматы,

развивает у них логическое мышление и умение находить выход из любой сложной ситуации.

**Цель:** содействовать активизации познавательного интереса к игре в шахматы и развивать логическое мышление.

**Задачи:**

1. Обучить ребят правилам игры в шахматы.
2. Обучить технике начальных позиций фигур и пешек.
3. Обучить рокировке.

**К концу смены дети должны знать:** правила игры в шахматы и три стадии шахматной партии.

**К концу смены дети должны уметь:** владеть техникой «Королевский гамбит», «Гамбит Коня», «Гамбит слона», «Отказанный королевский гамбит».

**Ресурсное обеспечение:**

Для проведения развивающего центра «Шахматы» используется материально-техническая база АНО ОДООЦ «Ребятчья республика»:

- Учебный класс;
- Методическая и популярная литература, наглядный и дидактический материал;
- Материалы, инвентарь.

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 17 лет.

**Итог обучения:**

- Матчи детей на спартакиаде, межлагерных спартакиадах.
- Награждение дипломами, кубками и медалями за успехи в обучении.

**Учебный план развивающего центра «Шахматы»**

№	Тема занятий	Количество час		Теория		Практика	
		7дней	18дней	7дней	18дней	7дней	18дней
1	Вводное занятие: Правила игры в шахматы. Пробные партии	1,5ч	1,5ч	1ч	1ч	30мин	30мин
2	Разбор интересных ситуаций	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч
3	Освоение правил дебюта	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч

4	Изучение правил митэнденпиля	3ч	3ч	30мин	30мин	2,5ч	2,5ч
5	Правила энденпиля	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч
6	Техника «мат в 1, 2 хода»	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч
7	Техника «мат в 3,4 хода»		3ч		30мин		2,5ч
8	Техника «Гамбиты»		3ч		30мин		2,5ч
9	Турнир		2ч				2ч
10	Турнир		6ч				6ч
	Итого	10,5ч	24,5ч	3,5ч	4,5ч	7ч	20ч

## 1.15. Программа развивающего центра «Школа здоровья»

### Пояснительная записка

Здоровье подрастающего человека - эта проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение детей к проблеме сохранения своего здоровья - это, прежде всего, процесс социализации - воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

**Цель:** Укрепление физического, психологического, духовно-нравственного здоровья детей.

#### Задачи:

- Повышение физической и санитарно - гигиенической культуры детей.
- Создание в учебно-воспитательном процессе условий для сохранения, укрепления и восстановления здоровья детей.
- Формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- Формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- Формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- Формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

#### Ресурсное обеспечение:

Для проведения развивающего центра «Школа здоровья» используется материально-техническая база АНО ОДООЦ «Ребятчя республика»:

- Учебный класс;
- Методическая и популярная литература;
- Наглядный и дидактический материал;
- Видео – фото материал;
- Специальный учебный инвентарь, муляжи.

**К концу смены дети должны знать:** что можно быть здоровым, если дружить с физкультурой и спортом, приемы самомассажа, правила здорового образа жизни, опасные факторы для здоровья.

**К концу смены дети должны уметь:** оказать доврачебную медицинскую помощь, противостоять вредным привычкам, рассказать о пользе продуктов, провести зарядку.

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 17 лет.

**Итоги обучения:**

- Зачёт по пройденному материалу;
- Награждение дипломами за активное участие в работе центра.

#### **Учебный план развивающего центра «Школа здоровья»**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Здоровый образ жизни. Закаливание	1ч	30мин	30мин
2	Вредные привычки, их профилактика	30мин	30мин	
3	Правильное питание. Основы диетология	30мин	30мин	
4	Профилактика травматизма	30мин	30мин	
5	Красивая осанка-залог здоровья. Профилактика плоскостопия	1ч	30мин	30мин
6	Профилактика пищевого отравления	30мин	30мин	
7	Правила личной гигиены детей и подростков	30	30мин	
8	Подростковое половое воспитание	30мин	30мин	
9	Правила дорожного движения. Профилактика дорожного травматизма	30мин		
10	Зачёт.	1 часа	1ч	
	Итого	6,5час	4ч	1ч

### **Программа курса**

Тема 1 «Здоровый образ жизни. Закаливание»

- Тема 2 «Вредные привычки, их профилактика»
- Тема 3 «Правильное питание. Основы диетология»
- Тема 4 «Профилактика травматизма»
- Тема 5 «Красивая осанка-залог здоровья. Профилактика плоскостопия»
- Тема 6 «Профилактика пищевого отравления»
- Тема 7 «Правила личной гигиены детей и подростков»
- Тема 8 «Подростковое половое воспитание»
- Тема 9 «Правила дорожного движения. Профилактика дорожного травматизма»

### **Средства, обеспечивающие здоровье:**

1. Витаминизация
2. Кислородные коктейли и фито - чай
3. Уроки физкультуры
4. Психологическая поддержка
5. Профилактика ОРВИ (спелеоклиматическая комната)
6. Тренинг личной безопасности - уроки ОБЖ
7. Проведение физкультурных минуток, дыхательной гимнастики
8. Утренняя зарядка
9. ЛФК
10. Практические занятия по коррекции осанки
11. Клубы по интересам, дополнительное образование
12. Помоги себе сам (доврачебная помощь)
13. Спортивно - оздоровительная программа (бассейн, сауна, тренажерный зал, спортивные игры на свежем воздухе)

## **2. ПРОГРАММЫ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **2.1. Программа развивающего центра «Авто - клаксон»**

#### **Пояснительная записка**

Каждый подросток желает самостоятельно водить легковой автомобиль либо любое транспортное средство. Уже с раннего детства он овладевает навыками езды на трёхколёсном велосипеде, затем появляется желание попробовать кататься на самокате, двухколёсном велосипеде. И став подростком, он хочет быть за рулём транспорта.

Помочь овладеть навыками езды на автомобиле и мотороллере, закрепить знания по правилам дорожного движения, развивать у детей уверенность за рулём автомобиля - задача педагогов дополнительного образования.

**Цель:** Создать условия для обучения навыкам ,безопасной езды на легковом автомобиле и мотороллере, развитие коммуникативных навыков.

**Задачи:**

- Обучить детей правилам дорожного движения;
- Провести зачёт «Говорящие знаки»;
- Познакомить с системой управления автомобиля и мотороллера.

**К концу смены дети должны знать:** правила дорожного движения и дорожные знаки, правила обращения с мотороллером «Скутере», автомобилем «ОКА», квадрациклом.

**К концу смены дети должны уметь:** управлять самостоятельно автомобилем и мотороллером, квадрациклом.

**Ресурсное обеспечение:**

Для проведения развивающего центра «Авто-клаксон» используется материально-техническая база АНО ОДООЦ «Ребьячья республика»:

- Лыже-роллерная трасса;
- Учебный класс;
- Методическая и популярная литература, раздаточный и наглядный материал;
- Компьютерная обучающая программа;
- Оборудование: автомобиль ОКА, скутер, квадрациклы.

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 17 лет.

### Итог обучения:

- Сдача зачётов по правилам дорожного движения.
- Показательные выступления.
- Награждение дипломами за успехи в обучении.

### Учебный план развивающего центра

№	Тема занятий	Количество час		Теория		Практика	
		7дней	18дней	7дней	18дней	7дней	18дней
1	Техника безопасности при эксплуатации мотороллера «Скутер» и авто. «Ока» ВАЗ -21113	1,5ч	1,5ч	1,5ч	1,5ч		
2	Правила обращения в управлении автомобиля и мотороллера	1,5ч	1,5ч	30мин	30мин	1ч	1ч
3	Ознакомление со знаками дорожного движения Зачёт «Говорящие знаки»	3ч	3ч	3ч	3ч	-	-
4	Движение автомобиля на пониженных передачах, «скутера» на 1,2 передаче	2ч	9ч	-	-	2ч	9ч
5	Движение автомобиля на повышенных передачах	1,5ч	6ч	-	-	1,5ч	6ч
6	Движение автомобиля и «Скутера» в сложных дорожных условиях	1,5ч	6ч	-	-	1,5ч	6ч
7	Движение автомобиля и мотороллера на автодроме по фигурам 1- 6 Фигура (парковка, движение зад. ходом, змейка, восьмёрка)	6ч	18ч	-	-	6ч	18ч
8	Закрепление пройденного материала	1ч	3ч	-	-	1ч	2ч
	Итого:	18ч	48ч	5ч	6ч	13ч	42ч

## 2.2. Программа развивающего центра «Экстрим»

### Пояснительная записка

Катание на роликовых коньках, велосипедах и скейтбордах – это модное и полезное для здоровья увлечение, а также чрезвычайно популярное среди детей всех возрастов занятие, которое сейчас очень активно пропагандируется в России.

По поводу катания на роликовых коньках ходят самые разнообразные мифы и легенды. Считается, что роликовые коньки – чуть ли не



единственный и уж точно самый лучший способ укрепить здоровье, сохранить и улучшить свою спортивную форму.

Бытует также мнение, что роликовые коньки и скейтборды являются самыми травмоопасными видами спорта. Безусловно, эти мнения имеют под собой определённые основания, но всё-таки надо придерживаться здоровой позиции. Катание на велосипедах, роликовых коньках и скейтбордах, если подходить к нему с умом, отлично развивает координацию, ловкость и выносливость, помогает поддерживать хорошую форму, и в то же время оно не опаснее футбола или гольфа. Кроме того – это прекрасный вид детского досуга на свежем воздухе.

**Цель:** физическое развитие ребёнка.

**Задачи:**

- Обучить детей технике безопасности катания на коньках, велосипедах и скейтбордах;
- Познакомить с устройством коньков, велосипедов и скейтбордов;
- Научить технике катания на коньках, велосипедах и скейтбордах.

**К концу смены дети должны знать:** технику безопасности при использовании коньков, велосипедов и скейтбордов; устройство коньков, велосипедов и скейтбордов.

**К концу смены дети должны уметь:** безопасно кататься на коньках, велосипедах и скейтбордах.

**Ресурсное обеспечение:**

Для проведения развивающего центра «ЭКСТРИМ» используется материально-техническая база АНО ОДООЦ «Ребятчья республика»:

- Лыже-роллерная трасса;
- Оборудование: коньки, велосипеды, скейтборды, защитные приспособления (налокотники, наколенники, шлемы);
- Дорожные знаки.

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 17 лет.

**Итоги обучения:**

- Итоговый зачёт обучения;
- Показательные выступления;
- Награждение дипломами за успехи в обучении.

### Учебный план развивающего центра «Экстрим»

№	Тема занятий	Общее количество часов			Теоретический курс			Практический курс		
		7 дней	14 дней	18 дней	7 дне й	14 дне й	18 дне й	7 дне й	14 дне й	18 дне й
1	Инструктаж по технике безопасности по катанию на роликах, скейтбордах и велосипедах.	1ч	1ч	1ч	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
2	Обучение правильной стойке начинающего роллера и скейтбордиста.	1,5ч	2ч	2ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1,5ч	1,5ч
3	Объяснение основных понятий, необходимых в обучении.	1,5ч	2ч	2,5ч	1,5ч	2ч	2,5ч	-	-	-
4	Обучение безопасному падению и подъёму.	2ч	3ч	3,5ч	30 мин	1ч	1ч	1,5ч	2ч	2,5ч
5	Основные движения лицом вперёд.	2ч	2,5ч	3ч	30 мин	30 мин	30 мин	1,5ч	2ч	2,5ч
6	Основные приёмы торможения.	1,5ч	2ч	2,5ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1,5ч	2ч
7	Движения лицом врёд.	2,5ч	3ч	3,5ч	30 мин	30 мин	30 мин	2ч	2,5ч	3ч
8	Обучение технике поворота.	-	2,5ч	3ч	-	30 мин	30 мин		2ч	2,5ч
9	Обучение катанию с изменением направления.	-	2,5ч	3ч	-	30 мин	30 мин	-	2ч	2,5ч
10	Обучение катанию.		3ч	3,5ч	-	-	-	-	3ч	3,5ч
11	Обучение катанию боком.	-	3ч	4ч	-	30 мин	1ч	-	2,5ч	3ч
12	Обучение технике движения спиной вперёд.	-	4ч	4,5ч	-	1ч	1ч	-	3ч	3,5ч
13	Повторение основ движения лицом вперёд.	-	1,5ч	2ч	-	30 мин	30 мин	-	1ч	1,5ч
14	Повторение основ движения лицом вперёд.	-	1,5ч	1,5ч		-	-	-	1,5ч	1,5ч
15	Повторение основ движения спиной вперёд.	-	-	2,5ч	-	-	30 мин	-	-	2ч
16	Повторение основ торможения.	-	-	2ч	-	-	30 мин	-	-	1,5ч
17	Повторение основ движения с изменением направления.	-	-	2,5ч	-	-	30 мин	-	-	2ч

18	Эстафеты внутри центра на роликах и скейтбордах.	-	-	3ч	-	-	-	-	-	3ч
Итог (час)		12	33,5	49,5	4,5	8,5	11	7,5	25	38,5

### **Программа курса**

**Занятие 1.** Тема «Инструктаж по технике безопасности по катанию на роликах, скейтбордах и велосипедах».

Цель: ознакомить детей с техникой безопасности по катанию на роликах, скейтбордах и велосипедах.

Задачи: развитие безопасного мышления.

Содержание: на занятии ребята знакомятся с подробным описанием техники безопасности катания на роликах, скейтбордах и велосипедах.

**Занятие 2.** Тема «Обучение правильной стойке начинающего роллера и скейтбордиста».

Цель: научить детей правильно стоять на роликах и скейтбордах.

Задачи: обучить основным приёмам правильной стойки на роликах и скейтбордах.

Содержание: на занятии дети учатся правильно стоять на роликах и скейтбордах, а также держать равновесие.

**Занятие 3.** Тема «Объяснение основных понятий, необходимых в обучении».

Цель: обучить основным понятиям, связанных с обучением катания на роликах и скейтбордах.

Задачи: развитие познавательной активности.

Содержание: на занятии ребята знакомятся с понятиями и определениями развивающего центра «Экстрим» (ведущий, ведомый конёк; внешняя и внутренняя часть конька)

**Занятие 4.** Тема «Обучение безопасному падению и подъёму».

Цель: научить безопасным приёмам падения.

Задачи: ознакомить с защитным оборудованием, с правилами их использования.

Содержание: на занятии ребята знакомятся с тем, как в случае падения не получить травмы.

**Занятие 5.** Тема «Основные движения лицом вперёд».

Цель: научить прямой езде.

Задачи: обучить основным движениям лицом вперёд.

Содержание: на занятии дети обучаются таким движениям, как «v-шаг» и движение «фонариком».

**Занятие 6.** Тема «Основные приёмы торможения».

Цель: научить основным приёмам торможения.

Задачи: обучить правильному и безопасному торможению.

Содержание: на занятии ребята учатся торможению с использованием основного пяточного тормоза.

**Занятие 7.** Тема «Движение лицом вперёд».

Цель: продолжить обучение прямой езде.

Задачи: обучить дополнительным движениям лицом вперёд.

Содержание: на занятии дети обучаются таким движениям, как «движение накатом», «движение толчками», «маховый шаг».

**Занятие 8.** Тема «Обучение технике поворота».

Цель: научить правильной технике поворота.

Задачи: обучить основным видам поворота.

Содержание: ребята учатся выполнять такие виды поворотов, как «параллельный поворот» и «поворот подсечкой».

**Занятие 9.**

Тема «Обучение катанию с изменением направления»

Цель: научить технике катания с изменением направления.

Задачи: обучить детей комплексному катанию с использованием прямой езды и поворотов.

Содержание: на занятии дети учатся при движении прямо изменять направление, маневрировать.

**Занятие 10.** Тема «Обучение катанию».

Цель: продолжить обучение предыдущих занятий.

Задачи: закрепить полученные ранее навыки катания.

Содержание: на занятии дети занимаются только практикой, повторяют ранее изученные движения.

**Занятие 11.** Тема «Обучение катанию боком».

Цель: научить технике катания боком.

Задачи: обучить основным приёмам катания боком.

Содержание: дети под руководством инструктора получают основные навыки катания боком.

**Занятие 12.** Тема «Обучение технике движения спиной вперёд».

Цель: научить технике катания спиной вперёд.

Задачи: обучить основным приёмам движения спиной вперёд.

Содержание: ребята учатся катанию спиной вперёд, при этом сохраняя правильную стойку.

**Занятие 13,14.** Тема «Повторение основ движения лицом вперёд».

Цель: повторить основные движения лицом вперёд.

Задачи: закрепить полученные навыки.

Содержание: на занятии дети повторяют движения, полученные ранее (v-шаг, движение «фонариком», движение накатом, движение толчками, маховый шаг).

**Занятие 15.** Тема «Повторение основ движения спиной вперёд».

Цель: повторить основные движения спиной вперёд.

Задачи: закрепить полученные навыки.

Содержание: ребята повторяют, закрепляют основы катания спиной вперёд (движение восьмёркой, с правильной и неправильной ноги).

**Занятие 16.** Тема «Повторение основ торможения».

Цель: повторить основы торможения.

Задачи: закрепить полученные навыки.

Содержание: на занятии дети продолжают обучение торможению с использованием пяточного тормоза.

**Занятие 17.** Тема «Повторение основ движения с изменением направления».

Цель: повторить основы движения с изменением направления.

Задачи: закрепить полученные навыки.

Содержание: на занятии ребята занимаются комбинированной ездой, используя движения вперёд, назад, катание боком, а также повороты.

**Занятие 18.** Тема «Эстафеты внутри центра на роликах и скейтбордах».

Цель: подвести итог программы курса.

Задачи: выявить лучших ребят по итогам обучения в 3-ех возрастных категориях; провести анализ работы центра, его результатов.

Содержание: ребята делятся на 3 возрастные категории - младшую, среднюю и старшую. В каждой группе проводятся соревнования по итогам обучения. Соревнования проходят на лыже – роллерной трассе.

### Список литературы

1. Бондарева Е.В. Здоровьесберегающее обучение и воспитание обучающихся// Социальная сеть работников образования. [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/zdorovesberegayushchee-obuchenie-i-vostritanie> (дата обращения: 15.01.2014).
2. Здоровьесберегающее воспитание во внеурочное время. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.zavuch.info/methodlib/53/81894/> (дата обращения: 15.01.2014).
3. Физкультурно-спортивное направление в образовании. [Электронный ресурс] URL: [http://school2.okis.ru/file/school2/vospitalka/fizkulturno\\_sport](http://school2.okis.ru/file/school2/vospitalka/fizkulturno_sport). (дата обращения: 15.01.2014).