

Автономная некоммерческая организация
Областной детский оздоровительно-образовательный центр
«Ребячья республика»
ФИЛИАЛ АНО ОДООЦ «РЕБЯЧЬЯ РЕСПУБЛИКА» «ОЛИМПИЙСКАЯ РЕБЯЧКА»

Утверждено педагогическим советом
АНО ОДООЦ «Ребячья республика»
Протокол № _____
от « ___ » _____ 2014 г.

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

СИСТЕМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗВИВАЮЩИХ ЦЕНТРОВ

(учебные планы)

Тюмень, 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Программы художественно-эстетической направленности...	3
1.1. Программа развивающего центра «Изобразительное искусство» ..	4
1.2. Программа развивающего центра «Фенечки».....	12
1.3. Программа развивающего центра «Хореография».....	14
Раздел 2. Программы профориентационной направленности	19
2.1. Программа развивающего центра «Заплетай-ка».....	21
2.2. Программа развивающего центра «Компьютерная грамота».....	26
2.3. Программа развивающего центра «Настольные игры».....	33
Раздел 3. Программы туристско-краеведческой направленности	40
3.1. Программа развивающего центра «Туризм».....	41
Раздел 4. Программы спортивно-технической направленности	45
4.1. Программа развивающего центра «Экстрим».....	45
Раздел 5. Программы военно-патриотической направленности	51
5.1. Программа развивающего центра «Военное дело».....	51
Раздел 6. Программы физкультурно-спортивной направленности	57
6.1. Программа развивающего центра «Баскетбол».....	59
6.2. Программа развивающего центра «Волейбол».....	73
6.3. Программа развивающего центра «Коньки».....	75
6.4. Программа развивающего центра «Лыжная подготовка».....	78
6.5. Программа развивающего центра «Мини-футбол».....	85
6.6. Программа развивающего центра «Настольный теннис».....	98
6.7. Программа развивающего центра «Обучение плаванию».....	102
6.8. Программа развивающего центра «Ринго»	105
6.9. Программа развивающего центра «Тренажёрный зал».....	111
6.10. Программа развивающего центра «Фитбол-гимнастика».....	119
6.11. Программа развивающего центра «Шахматы».....	122
Список литературы	127

Раздел 1. Программы художественно-эстетической направленности

В последние годы возросло внимание к проблемам теории и практики художественно-эстетического воспитания как важнейшему средству формирования отношения к действительности, средству нравственного и умственного воспитания, т.е. как средству формирования всесторонне развитой, духовно богатой личности.

Чувство красоты природы, окружающих людей, вещей создает в ребенке особые эмоциональные, психические состояния, возбуждает непосредственный интерес к жизни, обостряет любознательность, развивает мышление, память, волю и другие психические процессы. Специфика каждого вида искусства в том, что оно особо воздействует на человека своими художественными средствами и материалами: словом, звуком, движением, красками, различными природными материалами [5], [12].

Каждый вид искусства и искусство вообще обращено к любой человеческой личности. А это предполагает, что любой человек может понимать все его виды. Педагогический смысл этого состоит в том, что нельзя ограничивать воспитание и развитие ребенка лишь одним видом искусства. Только совокупность их может обеспечить нормальное эстетическое воспитание подрастающего поколения. Встреча с явлением искусства не делает человека сразу духовно богатым или эстетически развитым, но опыт эстетического переживания помнится долго, и человеку всегда хочется вновь ощутить знакомые эмоции, испытанные от встречи с прекрасным [5].

Художественно-эстетическое образование – одно из ведущих путей гуманизации воспитания. Его значимость для подрастающего поколения особенно актуальна в наше время, когда нигилизм, товарно-рыночная психология, псевдокультурная продукция отодвинули истинные человеческие ценности и постепенно разрушают нравственные идеалы, зомбируют умы школьников низкопробными, низменными потребностями, когда ценность заменяется ценой, а грубая сила, изворотливость и ложь

становятся "достоинствами" [3].

Задача художественно-эстетического образования – развивающее обучение, рассматриваемое не в свете достижения престижных образцов, а с точки зрения творческой самореализации учащихся.

Художественно-эстетическое воспитание в АНО ОДООЦ «Ребячья республика» включает в себя множество программ дополнительного образования, направленных на формирование внутреннего мира растущего человека, его нравственного облика

Цель: формирование целостной гармонически развитой, активной, творческой личности, имеющей потребности в искусстве, творческой самореализации, обладающей ценностными ориентациями, культурой чувств, общения и поведения.

Задачи:

- создать условия для художественно-эстетического развития детей, путем организации культурной, досуговой жизни, формирования социально значимых инициатив;

- сформировать ценностное отношение к прекрасному, восприятие искусства как особой формы познания и преобразования мира;

- приобщить детей и подростков к эстетическим ценностям общечеловеческой культуры, к культуре своего народа, края, сформировать потребности общения с прекрасным;

- сформировать эстетическое восприятие предметов и явлений действительности, развить способность видеть и ценить прекрасное в природе, быту, труде, спорте и творчестве людей, общественной жизни;

- приобщить детей и подростков к культуротворческой деятельности через организацию мероприятий, посещение творческих центров, участие в органах самоуправления.

1.1. Программа развивающего центра «Изобразительное искусство»

Пояснительная записка

Одно из важных мест в развитии личности ребенка занимает изобразительное искусство, формирующее художественную культуру учащихся, как неотъемлемую часть культуры духовной, выработанной поколениями.

Изобразительное искусство – комплекс пластических искусств, исходно связанных с созданием статических изображений и материальных форм. Произведения изобразительного искусства возникают в результате эстетического освоения визуальной сферы восприятия.

Задача педагога состоит в развитии художественно - творческих способностей ребенка, фантазии, зрительно-обзорной памяти, эмоционально-эстетического отношения к предметам и явлениям действительности; формировании творческой индивидуальности.

Специфика учреждения дополнительного образования, а именно детского загородного оздоровительно-образовательного лагеря позволяет наиболее полно осуществить личностно-ориентированный подход в развитии художественных способностей.

Цель: обучение детей средствам художественной выразительности, формирование творческой индивидуальности.

Задачи:

- учить анализировать и передавать в рисунке простейшую форму, общее пространственное положение, основной цвет предметов;
- развивать зрительно-обзорную память, цветовое восприятие, фантазию, образное и пространственное мышление;
- обучать композиционному построению предметов;
- развить мелкую моторику рук.

Процесс обучения на занятиях ИЗО-искусства характеризует:

- a) Сотворчество учителя и ученика
- b) Диалогичность
- c) Четкость поставленных задач и вариативность их решения

В конце смены дети в возрасте от 7-12 лет должны знать:

- жанры ИЗО;
- начальные сведения о средствах выразительности рисунка (характер линий, тон);
- способы получения смешанных цветов, характер цвета;
- начальные сведения о пропорциях лица и фигур;
- начальные сведения о перспективе;
- разные приемы лепки;
- начальные сведения о технологии работы с бумагой.

В конце смены дети в возрасте от 7-12 лет должны уметь:

- правильно строить композицию, в тематических композициях интересно разворачивать сюжет;
- выполнять рисунок с простейшей передачей тона предметов;
- в живописных работах применять знание о цветоведении (характер цвета, смешение цветов);
- применять в работах начальные сведения о законах перспективы;
- лепить конструктивным и пластическим способом;
- делать аппликации вырезным и обрывным способом;
- анализировать выполненные работы.

В конце смены дети в возрасте от 13-17 должны знать:

- виды и жанры ИЗО;
- средства выразительности рисунка (градация тона, контраст света и тени);
- пропорции человеческого лица и фигуры;
- законы перспективы линейной и воздушной;
- различные приемы формообразования бумаги (складывание, сгибание);
- приемы лепки крупных форм.

В конце смены дети в возрасте от 13-17 должны уметь:

- правильно строить композицию, в тематических композициях интересно разворачивать сюжет;

- анализировать выполненные работы;
- передавать в рисунках объем, посредством света, тени;
- выполнять построение лица и фигуры человека;
- применять в работах знания о воздушной и линейной перспективе;
- выполнять из бумаги изделия на основе конуса, изделия на основе прямой и кривой складок, рельефные изделия.

- лепить фигуры крупных форм с соблюдением пропорций.

Ресурсное обеспечение деятельности центра:

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

- Учебный класс;
- Материалы и инструменты;
- Методическая и популярная литература.

Итог обучения:

- Выставка детских работ;
- Награждение дипломами за успехи в обучении.

Учебный план развивающего центра «Изобразительное искусство»

№	Тема занятий	Количество часов			Теория			Практика		
		7 дней	14 дней	18 дней	7 дней	14 дней	18 дней	7 дней	18 дней	18 дней
1	Введение. Техника безопасности при работе с инструментами.	1,5ч	1,5ч	1,5ч	1,5ч	1,5ч	1,5ч			
2	Что такое композиция. Центр композиции.	1,5ч	1,5ч	1,5ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1ч	1ч
3	Виды ИЗО. Жанры ИЗО.	1,5ч	1,5ч	1,5ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1ч	1ч
4	Лепка. Способы лепки. Конструктивный способ.	1,5ч	3ч	3ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	2,5ч	2,5ч
5	Законы перспективы.	3ч	3ч	3ч	30 мин	30 мин	30 мин	2,5ч	2,5ч	2,5ч
6	Лепка пластическим способом. Приемы лепки.	1,5ч	1,5ч	2ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1ч	1,5ч

7	Техника безопасности при работе с инструментами (ножницы). Плоскостная и рельефная аппликация.		3ч	4,5ч		30 мин	30 мин		2,5ч	4ч
8	Портрет. Пропорции. Характер цвета. Способ получения смешанных цветов.		3ч	3ч		30 мин	30 мин		2,5ч	2,5ч
9	Пейзаж. Повторение материала о перспективе.		1,5ч	1,5ч		30 мин	30 мин		1ч	1ч
10	Пейзаж. Характер линии. Тон. Контраст света и тени.		1,5ч	3ч		30 мин	30 мин		1ч	4,5ч
11	Самостоятельное построение композиции, выбор сюжета, акцентирование центра.		3ч	3ч		30 мин	30 мин		2,5ч	2,5ч
12	Подготовка работ к выставке	1ч	1,5ч	1,5ч				1ч	1,5ч	1,5ч
13	Итого	11,5 ч	25,5 ч	29ч	3,5ч	6,5ч	6,5ч	8ч.	19ч.	22,5 ч

Программа курса

Урок 1. Тема: Введение.

Цель: Ознакомление с видами искусства, материалами художника.

Задачи: Развитие кругозора.

Содержание: Какие бывают виды искусства. Что такое изобразительное искусство. Материалы и инструменты. Техника безопасности при работе с инструментами.

Урок 2. Тема: Что такое композиция.

Цель: Обучение умению «строить» и компоновать предметы.

Задачи: Обучение аналитическому, логическому мышлению.

Содержание: Что такое композиция. Смысловый и цветовой центр композиции. Обучение умению «строить» и компоновать предметы.

Композиция из кругов. Построение из кругов фигур животных. Построение на основе геометрических фигур различных предметов. Выставка работ.

Урок 3. Тема: Виды и жанры ИЗО.

Цель: Ознакомление с видами и жанрами ИЗО.

Задачи:

- Развитие кругозора;
- Обучение умению работать с разными художественными материалами.

Содержание: Виды ИЗО (живопись, графика, скульптура, декоративно-прикладное творчество, архитектура). Жанры ИЗО (портрет, пейзаж, натюрморт, бытовой жанр, сказочный жанр и т.д.).

Какие бывают виды и жанры ИЗО. Взаимосвязь видов изобразительного искусства. Разнообразие жанров изобразительного искусства. Выполнение композиции на тему «Птичье царство», или, на выбор, выполнение натюрморта (графически, живописно).

Урок 4. Тема: Лепка. Конструктивный способ лепки.

Цель: Обучение разным приемам лепки.

Задачи:

- Развитие мелкой моторики рук;
- развитие пространственного мышления.

Содержание: Материалы и инструменты скульптора. Какие бывают способы лепки (конструктивный, пластический). Приемы лепки: раскатывание. Скатывание. Мячик. Неваляшка. Лепка конструктивным способом. Правила лепки фигур крупных форм. Лепка барышни, коня, котика. Слоненка. Выставка работ.

Урок 5. Тема: Законы перспективы.

Цель: Обучение изображению пейзажа с учетом знаний о законах перспективы.

Задачи:

- Обучение пространственному мышлению;
- Развитие воображения.

Содержание: Начальное понятие о перспективе (ближе - больше, дальше – меньше). Линия горизонта. Линейная и воздушная перспектива. Выполнение композиции на тему «Отдых в лесу», «Птичье царство». Графические или живописные материалы (на выбор). Выставка работ.

Урок 6. Тема: Лепка пластическим способом. Приемы лепки.

Цель: Обучение разным приемам лепки.

Задачи:

- Развитие мелкой моторики рук;
- развитие пространственного мышления.

Содержание: Повторение материала о способах лепки. Какие бывают приемы лепки (раскатывание, скатывание). Лепка пластическим способом.

Птичка

Урок 7. Тема: Аппликация.

Цель: Знакомство с различными способами выполнения аппликации и формообразования.

Задачи:

- Обучение пространственному мышлению;
- Развитие мелкой моторики рук;
- Развитие воображения.

Содержание: Техника безопасности при работе с инструментами (ножницы). Плоскостная и рельефная аппликация. Виды плоскостной аппликации (вырезная, обрывная). Приемы формообразования бумаги (складывание, сгибание). Складывание прямолинейное и криволинейное. Выполнение аппликаций разных видов на темы: «Ягоды», «Фрукты», «Лес», «Цветы». Выставка работ.

Урок 8. Тема: Портрет. Пропорции. Характер цвета.

Цель: Обучение изображению человека с соблюдением пропорций и передачи характера при помощи цвета.

Задачи:

- Развитие образного мышления;
- Развитие воображения.

Содержание: Портрет как жанр изобразительного искусства. Пропорции. Способ получения смешанных цветов. Характер цвета. Образ

человека в мире сказок: «Добрые волшебники», «Былинные герои» и т.д.
Выставка работ.

Урок 9. Тема: Жанр изобразительного искусства - пейзаж.

Цель: Повторение и закрепление пройденного материала.

Задачи:

- обучение умению работать разными художественными материалами;
- развитие воображения.

Содержание: Пейзаж как жанр изобразительного искусства. Повторение материала о перспективе. Природа – источник вдохновения. Пейзажи на темы: «Море», «Времена года» и т.д. Графические или живописные материалы (на выбор). Выставка работ.

Урок 10. Тема: Пейзаж. Характер линии. Тон. Контраст света и тени.

Цель: Обучение приемам художественной выразительности.

Задачи:

- развитие наблюдательности;
- развитие воображения.

Содержание: Характер линии. Тон. Контраст света и тени. Теплые и холодные цвета. Пейзажи на темы: «Золотая осень», «Волшебница – зима», «Небо - облака». Выставка работ.

Урок 11. Тема: Выделение центра композиции. Самостоятельный выбор композиции.

Цель: Построение композиции с учетом законов композиции.

Задачи: развитие логического мышления, пространственного мышления.

Содержание: Какими средствами художественной выразительности можно выделить (акцентировать) центр.

Самостоятельный выбор композиции, материалов исполнения, выбор сюжета.

Урок 12. Тема: Подготовка работ к выставке.

Цель: Завершение работ и их оформление.

Задачи: Воспитание усидчивости, аккуратности.

Содержание: Завершение работ. Отбор к выставке. Оформление работ.

1.2. Программа развивающего центра «Фенечки»

Пояснительная записка

Наверное, трудно найти девочку, которую не интересовали бы украшения. Обычаю укрощать себя ожерельями, бусами и браслетами столько же лет сколько человечеству. Самым древним укрощением найденными археологами около 40 тыс. лет. Наши предки делали укрощения из всего, что было под рукой: из дерева, из слоновой кости, из кожи, из орехов, раковин, растений и т.д. Назначение этих украшений было различное: например, благодаря укрощению можно было многое узнать о человеке – они указывали на его положение в обществе, говорили о его религии, являлись знаком принадлежности к тому или иному племени. Но конечно, и в древнее время, и сегодня ожерелья и браслеты – это, прежде всего, эффективный способ себя украсить.

Именно в это время приходят на помощь «Фенечки». На центре ребята учатся различным методикам плетения «фенечек»: плоские узлы, одинарные узлы, левые и правые плоские узлы, двойные плоские узлы, листообразный шнур, сетка шахматка, репсовый узел, скользящий узел, узел фривалите и т.д. Так же ребята учатся грамотно комбинировать цвета, знакомятся с разновидностями ниток, используемых для плетения фенечек, и различными видами их фиксации.

Цель: развитие детей, активизация познавательной и творческой деятельности.

Задачи:

- формирование знаний по основам цветоведения и материаловедения, овладение основных навыками плетения фенечек;

- воспитание эстетического отношения к действительности, трудолюбия, аккуратности, усидчивости, терпения, умения довести начатое дело до конца;

- развитие моторных навыков, образного мышления, внимания, фантазии, творческих способностей, формирование эстетического и художественного вкуса.

Ресурсное обеспечение:

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

- Учебный класс (холл, беседка);
- Методическая и популярная литература;
- Инвентарь - цветные нитки мулине, ножницы, игла с большим ушком; булавки, ножницы, сантиметровая лента, основание для плетения. Которое должно быть удобным, в него легко должны входить булавки для закрепления.

К концу смены дети должны знать: какие материалы необходимы для выполнения фенечек, какие узлы вязания используются при выполнении фенечек.

К концу смены дети должны уметь: плести фенечки различными методиками, плоские узлы, одинарные узлы, левые и правые плоские узлы, двойные плоские узлы, листообразный шнур, сетка шахматка, репсовый узел, скользящий узел, узел фривалите.

Участники: дети в возрасте от 7 до 17 лет.

Итог обучения:

- Выставка декоративно-прикладного творчества работ детей, проходивших курс обучения;
- Награждение дипломами за успехи в обучении.

Учебный план развивающего центра «Фенечки»

Тема занятий	Количество час			Теория			Практика		
	7 дней	14 дне	18 дне	7 дней	14 дней	18 дней	7 дней	14 дней	18 дней

		й	й						
Вводное занятие: Техника безопасности при работе с инструментами	1,5ч	1,5ч	1,5ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1ч	1ч
«Плоский узел»	1,5ч	1,5ч	1,5ч	30ми н	30 мин	30 мин	1ч	1ч	1ч
«Одинарный узел»	1,5ч	1,5ч	1,5ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1ч	1ч
«Левый плоский узел»	1,5ч	1,5ч	1,5ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1ч	1ч
«Правый плоский узел»	1,5ч	1,5ч	1,5ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1ч	1ч
«Двойной плоский узел»	1,5ч	1,5ч	1,5ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1ч	1ч
«Изящное пико»	-	-	1,5ч	-	-	30 мин	-	-	1ч
«Плетенная ягода»	-	-	1,5ч	-	-	30 мин	-	-	1ч
«Листообразный шнур»	-	-	1,5ч	-	-	30 мин	-	-	1ч
«Ажурный шнур из колец»	-	-	1,5ч	-	-	30 мин	-	-	1ч
«Сетка шахматка»	-	1,5ч	1,5ч		30 мин	30 мин	-	1ч	1ч
«Тройной плоский узел»	1,5ч	1,5ч	1,5ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1ч	1ч
«Репсовый узел»	1,5ч	1,5ч	1,5ч	30 мин	30 мин	30 мин	1ч	1ч	1ч
«Простая вертикальная брида»	-	1,5ч	1,5ч		30м ин	30ми н	-	1ч	1ч
«Скользящий узел»	-	1,5ч	1,5ч		30м ин	30ми н	-	1ч	1ч
«Узелковая цепочка»	-	1,5ч	1,5ч		30м ин	30ми н	-	1ч	1ч
«Узел фривалите»	-	1,5ч	1,5ч		30м ин	30ми н	-	1ч	1ч
«Плетенная косичка»	-	1,5ч	1,5ч		30м ин	30ми н	-	1ч	1ч
Итог	10.5 ч	21ч	27ч	3,5ч	7ч	9ч	7ч	14ч	18ч

1.3. Программа развивающего центра «Хореография»

Пояснительная записка

Грация, пластика, совершенствование движений... Как приятно смотреть на танцующего человека, уверенного в себе, здорового, сильного, жизнерадостного. И как же стать именно таким?

Все мы родом из детства. А детство – это удивительный мир подражания, невероятных проявлений задатков, способностей, неисчерпаемый кладёзь эмоциональности и фундамент здоровья на многие годы.

На занятиях необходимо создать ряд комплексов ритмической гимнастики, которые способствуют формированию у детей желания и потребности жить в мире движений. Ощущать радость, счастье, любовь, успех, получать удовольствие от занятий, наслаждаться красотой движения, развивать у детей гибкость, пластичность, умение владеть своим телом и легко манипулировать им в движении, развивать чувство ритма, создать атмосферу эмоционального комфорта, отзывчивости, раскрепощенности, самостоятельности и творческой активности.

При планировании различных заданий, упражнений, танцевальных движений необходимо учитывать:

- индивидуально-психические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

Л.С. Выготский писал: «...Творческие занятия детей не могут быть ни обязательными, ни принужденными и могут возникнуть только из детских интересов».

Именно интерес служит главным мотивом, побуждающим детей заниматься хореографией, ритмической гимнастикой. Условия для успешного проведения занятий по хореографии, ритмической гимнастике:

1. Занятие проводится в спортивном или танцевальном классе, в яркой спортивной одежде, при наличии спортивного инвентаря, ковриков, разнообразной фонотеки.

2. Создание эмоционально-положительной непринужденной обстановки на занятиях.

3. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе разный.

4. Каждому комплексу или упражнению лучше давать название.

5. Разрабатывая технологию упражнений комплекса, стараться, чтобы упражнения сложные по координации чередовались со сложными в двигательном отношении.

6. Каждому занятию стараться придать развивающий характер, продумать обеспечение активности детей, самостоятельности, творчества, развитие индивидуальности и воспитание нравственности.

7. Учитывать интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности занятия.

8. Широко использовать игровые ситуации и игровые приемы.

9. Для развития самооценки детей представлять достигнутые результаты на спортивных праздниках, развлечениях, концертах.

10. Поощрять детей, укреплять веру в собственные силы, развивать двигательную активность ребенка.

Для всех желающих девочек (практически желают все) создан центр хореографии. В центр никогда не бывает отбора по способностям – танцевальным или физическим. Конечно, существует дифференцированный подход к девочкам: ведь среди них были и одаренные, и талантливые, и дети с нарушением координации. Одаренные дети не должны останавливаться на достигнутом, а менее способные не должны себя чувствовать ущемленными. Для всех детей это была одна общая радость – радость движения.

Разделение детей существует только в танцах, ритмических композициях. Распределяя детей в танцевальные миниатюры, учитываем способности ребенка, его склонности, эмоциональность, выразительность движения и, конечно же, желание детей участвовать в той или иной ритмической зарисовке, танце.

В загородном лагере развивающий хореографический центр позволит детям попробовать проявить себя в хореографии, научиться танцевать как групповые, так и сольные танцы.

Цель: Способствовать развитию у детей искусства владеть своим телом, чувствовать ритм музыки, танцевать.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о танце.
2. Познакомить детей с классическими хореографическими упражнениями.
3. Познакомить детей с различными танцевальными жанрами.
4. Разучить 2 танца разных жанров.

К концу смены дети должны знать: танцевальные жанры – джаз, модерн, хип-хоп. Различать классические упражнения, элементы народных танцев, таких как украинский, русский, испанский, китайский.

К концу смены дети должны уметь: различать танцы по жанрам, танцевать сольные и групповые танцы.

Ресурсное обеспечение:

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

- Учебный класс (зал хореографии);
- Методическая и популярная литература;
- Фонограммы, материалы;
- Музыкальная аппаратура.

Участники: дети в возрасте от 7 до 17 лет.

Итог обучения:

- Создание творческой программы на день встречи с родителями и на закрытие смены.
- Работа в отрядах для детей младшего возраста;
- Разучивание хореографических, танцевальных постановок;
- Награждение дипломами за успехи в обучении.

Учебный план развивающего центра «Хореография»

№	Тема занятий	Количество час		Теория		Практика	
		7 дней	18 дней	7 дней	18 дней	7 дней	18 дней

1	Вводное: знакомство с историей танца, узнать какие направления танца знают дети, разучивание основных классических упражнений.	1 ч	2 ч	30 мин	1 ч	30мин	1 ч
2	Техника выполнения основных элементов народных танцев. Разучивание движений: веревочка, моталочка, ковырялочка, позиции рук и ног.	1,5 ч	2,5 ч	30 мин	1 ч	1 ч	1,5 ч
3	Техника выполнения современных танцев: хип-хоп, джаз, контемпорари, вокинг, локинг, LA style.	1,5 ч	3 ч	30 мин	1 ч	1 ч	2 ч
4	Разминка, закрепление пройденного материала. Цель: закрепить пройденный материал.	1,5 ч	2,5 ч	30 мин	1 ч	1 ч	1,5 ч
5	Разучивание танцев к общелагерным мероприятиям.	8 ч	14 ч	-	-	8 ч	14 ч
6	Отчетный концерт.						
	Итого	13,5 ч	24 ч	2 ч	4 ч	11,5 ч	20 ч

Программа курса

Урок 1. Вводное: знакомство с историей танца, узнать какие направления танца знают дети, разучивание основных классических упражнений.

Цель: познакомить детей с историей танца, основными классическими упражнениями.

Урок 2. Техника выполнения основных элементов народных танцев. Разучивание движений: веревочка, моталочка, ковырялочка, позиции рук и ног.

Цель: изучить основные элементы народного танца.

Урок 3 Техника выполнения современных танцев: хип-хоп, джаз, контемпорари, вокинг, локинг, LA style.

Цель: познакомить детей с техниками современного танца.

Урок 4. Разминка, закрепление пройденного материала.

Цель: закрепить пройденный материал.

Урок 5. Разучивание танцев к общелагерным мероприятиям.

Цель: разучить новые танцы, в различных направлениях.

Урок 6. Отчетный концерт.

Цель: выступление на концерте закрытия.

2. Программы профориентационной направленности

Проблема профессиональной ориентации подрастающего поколения остается актуальной во все времена, не прекращается ее научный и практический поиск, направленный на совершенствование подготовки молодежи к жизненному и профессиональному выбору. Это обусловлено социально-экономическими изменениями, происходящими в обществе, а также научными достижениями в области профориентации [6].

В связи с этим сегодня огромное внимание уделяется проведению целенаправленной профориентационной работы среди обучающихся, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации [6, 7].

В современных условиях профессиональное самоопределение предполагает выбор карьеры, сферы приложения и саморазвития личностных возможностей, а также формирование осознанного отношения личности к социокультурным и профессионально-производственным условиям.

Профессиональная ориентация – это многоаспектная система, включающая в себя просвещение, воспитание, изучение психофизиологических особенностей, проведение психодиагностики, организация элективных курсов [7].

В рамках программ АНО ОДООЦ «Ребятчья республика» профориентация детей и подростков, пребывающих на оздоровительно-образовательных сменах, осуществляется посредством работы развивающих центров профориентационной направленности. **Целью** работы таких центров

является формирование личности, обладающей ценностным, гуманистическим отношением к труду и необходимыми для его выполнения качествами, умениями и навыками, знающую свои сильные стороны и способную осуществить адекватный профессиональный выбор.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду как высшей ценности, осознание нравственной природы труда, его роли в жизни человека и общества в создании материальных, социальных и культурных благ;

- воспитать бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к имуществу учреждения, личным вещам; поддержание чистоты и порядка в комнате, холле, учебном классе;

- воспитать высокие моральные качества: трудолюбие, чувство долга, ответственность, честность, предприимчивость, деловитость, целеустремленность, умение планировать свою жизнедеятельность с учетом ближайших, средних и дальних перспектив;

- сформировать высокие социальные мотивы трудовой деятельности, потребность в творческом труде, стремление применять знания на практике;

- развить умение планировать трудовую деятельность, рационально использовать время, информацию и материальные ресурсы, соблюдать порядок на рабочем месте, осуществлять коллективную работу, в том числе при разработке и реализации проектов;

- сформировать позитивное отношение к активной деятельности, общественно полезным делам, умение осознанно проявлять инициативу и дисциплинированность, выполнять работы по графику и в срок, следовать разработанному плану, отвечать за качество и осознавать возможные риски; развить самопознание и самопонимание личности для обеспечения его адекватного профессионального выбора, основанного на сильных сторонах личности, интересах, потребностях и высоких социально-трудовых мотивах профессиональной деятельности

2.1. Программа развивающего центра «Заплетай-ка»

Пояснительная записка

Длинные волосы всегда были украшением девушки. Они, бесспорно, имеют преимущество перед короткой женской стрижкой, особенно, если они уложены и имеют живой вид и блеск.

История косичек насчитывает более 5 тысяч лет. Древние египтяне заплетали волосы в тугие косички, укладывали их в различные прически - не только защищая голову от палящего солнца, но создавая самобытный стиль. Ношение косичек приносило удачу и отпугивало злых духов (так считали египтяне).

Посещение данного развивающего центра поможет научить каждого ребенка плести косички, делать интересные прически, привести свою голову в порядок. Благодаря организации данного центра девочки из старших отрядов смогут каждый день помогать вожатым приводить в порядок волосы девочек из младших отрядов, делать прически на вечерние мероприятия.

Центр активно и позитивно популяризирует профессию парикмахера, визажиста, воспитателя.

Цель: Развивать умения заплетать косички различными способами, развивать мелкую моторику рук.

Задачи:

- Познакомить с профессией парикмахера, визажиста;
- Научить заплетать простые косички;
- Научить плести разные виды косичек;
- Научить алгоритм выполнения работы;
- Воспитывать аккуратность в работе.

К концу смены ребенок должен знать: правила пользования индивидуальными расческами и другими предметами для изготовления прически; историю происхождения технологии заплетания косичек; алгоритм выполнения работы; различные виды косичек и причесок; технологию заплетания косичек, правила личной и производственной гигиены.

К концу смены ребенок должен уметь: заплетать простую косичку; заплетать простую французскую косичку; использовать разные виды косичек в одной прическе; заплетать косичку – жгут; делать шишку, пучок, коральки; делать простейшие вечерние прически; ухаживать за волосами, правильно расчесывать волосы.

Ресурсное обеспечение:

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

- Учебный класс, парикмахерская;
- Методическая и популярная литература;
- Материалы.
- Стерилизатор.

Материалы, необходимые для работы:

• **Расческа.** На развивающий центр каждый ребенок должен принести свою расческу (массажную, гребешок). После центра каждый ребенок самостоятельно производит чистку своих расчесок.

• **Резинки.** Так же каждый ребенок должен принести резинки для прически.

• **Шпильки.** Каждый участник центра приносит, если необходимо для собственной прически, набор шпилек. Для того чтобы сделать закрепление волос.

• **Невидимки.** Невидимки ребята так же приносят на центр для закрепления прически. Каждый ребенок пользуется только своими материалами.

• **Средства для волос (мусс, пенка, лак, гель и т.д.).** Данные средства каждый ребенок приносит для личного пользования.

Участники: дети в возрасте от 7 до 17 лет.

Итог обучения:

- Создание коллективной работы на выставку.
- Выставка фото- работ детей, проходивших курс обучения.

- Фото – сессия, дефиле.
- Награждение дипломами за успехи в обучении.

Учебно-тематический план развивающего центра

№	Тема занятий	Общее количество часов		Теоретический курс		Практический курс	
		14 дней	18 дней	14 дней	18 дней	14 дней	18 дней
1	Вводное занятие. Игра «Каждому свое» (Правила пользования расческами). История возникновения технологии заплетания волос.	1,5ч	2 ч	30 мин	30 мин	1 ч	1 ч 30 мин
2	С чего начать работу (как правильно расчесать волосы, как ухаживать за волосами). Распределение на пары, подготовка волос. Выбор прически.	1,5ч	2 ч	15 мин	20 мин	1ч 15м	1ч 40 м
3	Знакомство с видами причесок, косичек (косы, пучки, французские косички, косы-жгуты, корзиночки, вечерние прически).	1,5	2 ч	15 мин	20 мин	1ч 15м	1ч 40 м
4	Изучение видов косичек – «Простые косички и пучки» - простая коса, подобранная простая коса, 2 простых косы.	1ч 30 м	2 ч	15 мин	15 мин	1ч 15м	1ч 45м
5	Изучение видов косичек – «Простые косички и пучки» - коса, уложенная «восьмеркой»; пучок на макушке, пучок с завитками; 2 пучка с завитками.	1ч 30 м	2 ч	15 мин	20 мин	1ч 15м	1ч 40м
6	Изучение видов косичек – «Простые косички и пучки» - объемный пучок, обернутый косой; пучок, обмотанный тремя косичками; пучок, обмотанный прядью волос.	2 ч	2 ч	15 мин	20 мин	1ч 45м	1ч 40м
7	Закрепление пройденного материала. Конкурс на самую лучшую простую косу и пучок любого вида.	1ч 30 м	2 ч			1ч 30 м	2 ч
8	Изучение видов косичек – «Французские косы» - слабо заплетенная французская коса, простая французская коса.	2 ч	2 ч	15 мин	20 мин	1ч 45м	1ч 40м
9	Изучение видов косичек – «Французские косы» - подвернутая французская коса; французские косы, заплетенные по бокам.	3 ч	3 ч	30 мин	30 мин	2 ч 30 м	2 ч 30 м
10	Изучение видов косичек – «Французские косы» - перевернутая французская коса; французская коса, уложенная в виде обруча; коса "рыбий хвост".	3 ч	3 ч	30 мин	30 мин	2 ч 30 м	2 ч 30 м

11	Закрепление пройденного материала. Конкурс на самую лучшую французскую косу любого вида.	1ч 30 м	2 ч	15 мин	20 мин	1ч 15м	1ч 40м
12	Изучение видов косичек – «Косы - жгуты» - Простая коса-жгут; жгуты, переходящие в пучок; жгуты и французская коса.	1ч 30 м	2 ч	15 мин	20 мин	1ч 15м	1ч 40м
13	Изучение видов косичек – «Косы - жгуты» - Боковые косички-жгуты; косички-жгуты, закрученные вперед; слабые косички-жгуты.	2 ч	2 ч	15 мин	20 мин	1ч 45м	1ч 40м
14	Закрепление пройденного материала. Конкурс на самую лучшую косу - жгут.	1ч 30 м	2 ч		15 мин	1ч 30 м	1 ч 45 м
15	Изучение видов причесок – «Вечерние прически» - Ракушка" (Французский пучок); «Корона»; Высокий пучок.	1ч 30 м	2 ч	15 мин	30 мин	1ч 15м	1ч 30м
16	Изучение видов причесок – «Вечерние прически» - Французские косы с лентой; Французская коса "снизу вверх".	2 ч	2 ч	10 мин	20 мин	1 ч 50м	1 ч 40 м
17	Изучение видов причесок - два колоска (вверх, вниз); два колоска (вправо, влево); косичка - полукруг.	1ч 30 м	2 ч	10 мин	20 мин	1 ч 20 м	1 ч 40 м
18	Изучение видов причесок - Корзиночка (простая), Корзиночка («Пальма»).	2 ч	2 ч	15 мин	30 мин	1ч 45м	1ч 30м
19	Изучение видов причесок – «Змейка», «Боковая французская косичка».		2 ч		30 мин		1 ч 30 м
20	Изучение видов причесок – «Шишка», «Шишка с завитками», «2 шишки с завитками».		2 ч		20 мин		1 ч 40 м
21	Изучение видов причесок – «Спиралька», «африканские косички».		2 ч		30 мин		1 ч 30 м
22	Закрепление пройденного материала. Конкурс на самую лучшую прическу. Фотографирование работ.	1ч 30 м	2 ч			1ч 30 м	2 ч
	Итог	34 ч	46 ч	4 ч 35 мин	7,5 ч	29 ч	38,5

Программа курса

1. Вводное занятие. Игра «Каждому свое» (Правила пользования индивидуальными расческами. Каждый ребенок пользуется только своими принадлежностями). История возникновения технологии заплетания.

2. С чего начать работу (как правильно расчесать волосы, как ухаживать за волосами). Распределение на пары, подготовка волос. Выбор прически.

3. Знакомство с видами причесок, косичек (косы, пучки, французские косички, косы-жгуты, корзиночки, вечерние прически).

4. Изучение видов косичек – «Простые косички и пучки» – простая коса, подобранная простая коса, 2 простых косы, коральки.

5. Изучение видов косичек – «Простые косички и пучки» – коса, уложенная «восьмеркой»; пучок на макушке, пучок с завитками; 2 пучка с завитками.

6. Изучение видов косичек – «Простые косички и пучки» – объемный пучок, обернутый косой; пучок, обмотанный тремя косичками; пучок, обмотанный прядью волос.

7. Закрепление пройденного материала. Конкурс на самую лучшую простую косу и пучок любого вида.

8. Изучение видов косичек – «Французские косы» – слабо заплетенная французская коса, простая французская коса.

9. Изучение видов косичек – «Французские косы» – подвернутая французская коса; французские косы, заплетенные по бокам.

10. Изучение видов косичек – «Французские косы» – перевернутая французская коса; французская коса, уложенная в виде обруча; коса "рыбий хвост".

11. Закрепление пройденного материала. Конкурс на самую лучшую французскую косу любого вида.

12. Изучение видов косичек – «Косы – жгуты» – Простая коса-жгут; жгуты, переходящие в пучок; жгуты и французская коса.

13. Изучение видов косичек – «Косы – жгуты» – Боковые косички-жгуты; косички-жгуты, закрученные вперед; слабые косички-жгуты.

14. Закрепление пройденного материала. Конкурс на самую лучшую косу - жгут.

15. Изучение видов причесок – «Вечерние прически» – «Ракушка» (Французский пучок); «Корона»; Высокий пучок.

16. Изучение видов причесок – «Вечерние прически» – Французские косы с лентой; Французская коса "снизу вверх".

17. Изучение видов причесок – два колоска (вверх, вниз); два колоска (вправо, влево); косичка - полукруг.

18. Изучение видов причесок – Корзиночка (простая), Корзиночка («Пальма»).

19. Изучение видов причесок – «Змейка», «Боковая французская косичка».

20. Изучение видов причесок – «Шишка», «Шишка с завитками», «2 шишки с завитками».

21. Закрепление пройденного материала. Конкурс на самую лучшую прическу. Фотографирование работ. Дефиле.

2.2. Программа развивающего центра «Компьютерная грамота»

Пояснительная записка

Компьютер является неотъемлемой частью современной цивилизации, позволяющей решить многие проблемы и реально поднять качество жизни человека. Сегодня взрослый человек признаётся грамотным, лишь, если он умеет работать на компьютере. В ближайшие десятилетия читать, писать и считать вместо человека станет компьютер. Для поддержания высокого уровня жизни необходимо общаться с компьютером несколько часов в неделю. Компьютер теперь является не вычислителем, а средством общения с окружающим миром. Современный стандарт грамотности включает в себя две ступени. Начиная с 8 лет человек должен уметь читать, а начиная с 12 лет – подключаться к компьютерным сетям типа Интернета. Это стандарт с последних лет XX века начал играть решающую роль в системах образования и профессиональной деятельности развитых стран.

Обучаясь на центре «Компьютерная грамота», дети приобретают навыки общения с компьютером, знакомятся с различными возможностями персонального компьютера. В процессе обучения ребята получают представления об алгоритмах компьютерных программ. Работа за компьютером развивает у детей творческие способности, фантазию, сообразительность. По окончании курса обучения ребята чувствуют себя вполне уверенно при работе с готовыми программами. Овладев основными приемами работы на компьютере, дети самостоятельно могут выбрать дальнейшее направление изучения увлекательного компьютерного мира.

Работа организована по возрастным группам и группам по уровню знаний. Время работы с компьютером – 30 минут в день, во время занятий проводится комплекс упражнений – гимнастика для глаз, физкультминутка.

Цель: популяризация работы с техническими средствами, развитие навыков и умений работе на компьютере.

Задачи:

- Обучить работать на компьютере.
- Познакомить с различными возможностями персонального компьютера.
- Дать представления об алгоритмах компьютерных программ.

К концу смены дети должны знать: как работать с операционной системой Windows.

К концу смены дети должны уметь: работать в системе Windows, выходить в интернет и пользоваться электронной почтой.

Возраст участников: дети 8 -17 лет.

Ресурсное обеспечение деятельности центра:

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

- Учебный класс (компьютерный класс);
- Компьютеры;

- Методическая и популярная литература.

Итог обучения:

- турнир «IT – прорыв» - знание компьютерных программ и технологий, игр,

- награждение дипломами.

Учебно-тематический план развивающего центра «Компьютерная грамота»

Тема	Общее количество часов			Теоретический курс			Практический курс		
	7 дней	18 дней	14 дней	7 дней	18 дней	14 дней	7 дней	18 дней	14 дней
Вводное. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с операционной системой Windows.	1	1	1	1	1	1	-	-	-
Установка ОС Windows XP.	1	1	1	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
Инструментарий администратора Windows	-	1	-	-	30 мин.	-	-	30 мин.	-
Настройка ОС Windows	1	1	1	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
Учетные записи пользователей и групп	1	1	1	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
Управление жесткими дисками в Windows.	-	1	1	-	30 мин.	30 мин.	-	30 мин.	30 мин.
Сетевые протоколы Windows.	1	1	1	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
Разрешение имен в Windows.	-	1	1	-	30 мин.	30 мин.	-	30 мин.	30 мин.
Разрешение имен в Windows.	1	1	1	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
Печать в Windows.	-	1	1	-	30 мин.	30 мин.	-	30 мин.	30 мин.
Ограничение доступа с помощью разрешений NTFS.	-	1	1	-	30 мин.	30 мин.	-	30 мин.	30 мин.
Работа с общими папками в Windows	-	1		-	30 мин.	-	-	30 мин.	-
удит ресурсов и событий.	-	1	1	-	30 мин.	30 мин.	-	30 мин.	30 мин.
Управление хранилищами данных.	-	1	-	-	30 мин.	-	-	30 мин.	-
Резервное копирование данных.	-	1	1	-	30 мин.	30 мин.	-	30 мин.	30 мин.
Служба удаленного доступа в Windows .	-	1	1	-	30 мин.	30 мин.	-	30 мин.	30 мин.
Дополнительные возможности	-	1	1	-	30	30	-	30	30

загрузки Windows.					мин.	мин		мин.	мин
Интернет.	1	1	1	-	-	-	1	1	1
Электронная почта.	1	1	1	-	-	-	1	1	1
Итого:	8	19	16	3,5	9	7,5	4,5	10	8,5

Программа курса

Урок 1. Знакомство операционной системой Windows.

- 1.1. Обзор семейства ОС Windows , новые возможности ОС.
- 1.2. Домены и рабочие группы в сетях Windows 2003.
- 1.3. Подготовка к установке ОС Windows 2003.
- 1.4. Различные варианты установки ОС, разрешение проблем.

Урок 2. Установка ОС Windows XP.

- 2.1. Практикум 1. Установка Windows XP Professional.
- 2.2. Основы безопасности Windows, вход в сеть.
- 2.3. Диалоговое окно Windows Security.
- 2.4. Сетевые службы, протоколы. Основы сетей TCP/IP.

Урок 3. Инструментарий администратора Windows.

- 3.1. Панель управления.
- 3.2. Использование консоли управления MMC.
- 3.3. Практикум 2. Создание настраиваемой консоли MMC.
- 3.4. Работа с планировщиком заданий (Task Scheduler).

Урок 4. Настройка ОС Windows .

- 4.1. Ручная и автоматическая установка оборудования.
- 4.2. Настройка и оптимизация параметров ОС.
- 4.3. Сцена Работа с несколькими мониторами.
- 4.4. Профили оборудования. Стыковочные станции.
- 4.5. Практикум 3. Настройка рабочего стола, работа с файлом подкачки.

Урок 5. Учетные записи пользователей и групп.

- 5.1. Типы учетных записей пользователей и групп.
- 5.2. Планирование и создание учетных записей.
- 5.3. Администрирование учетных записей, шаблоны.
- 5.4. Политики безопасности учетных записей.
- 5.5. Практикум 4. Работа с учетными записями пользователей и групп.

Урок 6. Управление жесткими дисками в Windows.

- 6.1. Базовые и динамические диски.
- 6.2. Файловые системы FAT, FAT32, NTFS.
- 6.3. Типы томов, задачи по управлению дисками в Windows .
- 6.4. Практикум 5. Работа с динамическими дисками.

Урок 7. Сетевые протоколы Windows.

- 7.1. Протокол TCP/IP. Конфигурация и утилиты.
- 7.2. Протокол NWLink. Другие протоколы.
- 7.3. Сетевые привязки. Настройка привязок.
- 7.4. Практикум 6. Установка и настройка сетевых протоколов.

Урок 8. Разрешение имен в Windows.

- 8.1. Процесс разрешения имен DNS.
- 8.2. Процесс разрешения имен Net BIOS.
- 8.3. Сервера DNS и WINS. Файлы Hosts и LMHosts.
- 8.4. Практикум 7. Конфигурирование клиентов DNS и WINS.

Урок 9. Печать в Windows.

- 9.1. Основы печати в Windows, терминология.
- 9.2. Установка принтеров, задание приоритетов печати.
- 9.3. Практикум 8. Установка сетевого принтера.
- 9.4. Настройка сетевых принтеров, предоставление общего доступа.
- 9.5. Разрешение проблем печати.

Урок 10. Ограничение доступа с помощью разрешений NTFS.

- 10.1. Использование и назначение разрешений NTFS.
- 10.2. Специальные разрешения, список контроля доступа.
- 10.3. Объединение разрешений NTFS.
- 10.4. Копирование и перемещение файлов и папок на томах NTFS.
- 10.5. Практикум 9. Работа с разрешениями NTFS.

Урок 11. Работа с общими папками в Windows.

- 11.1. Планирование и открытие доступа к общим папкам.
- 11.2. Разрешение на доступ к ОП, кэширование.
- 11.3. Использование автономных файлов и папок.
- 11.4. Сочетание разрешений NTFS и общих папок.
- 11.5. Практикум 10. Работа с общими папками.

Урок 12. Аудит ресурсов и событий.

- 12.1. Понятие аудита, категории аудита.
- 12.2. Планирование и применение аудита.
- 12.3. Просмотр журналов событий при помощи Event Viewer.
- 12.4. Практикум 11. Работа с Event Viewer.

Урок 13. Управление хранилищами данных.

- 13.1. Возможности сжатия и шифрования данных на томах NTFS.
- 13.2. Сертификаты, сертифицирующие органы, агенты восстановления.
- 13.3. Квотирование дискового пространства.
- 13.4. Дефрагментация дисков при помощи Disk Defragmentator.
- 13.5. Практикум 12. Работы по управлению хранилищами данных.

Урок 14. Резервное копирование данных.

- 14.1. Архивация и восстановление данных.

- 14.2. Создание диска аварийного восстановления.
- 14.3. Практикум 13. Работа с программой Backup.
- 14.4. Мониторинг доступа к ресурсам.
- 14.5. Служебная утилита System Performance.

Урок 15. Служба удаленного доступа в Windows .

- 15.1. Конфигурирование удаленного доступа в Windows.
- 15.2. Протоколы удаленного доступа.
- 15.3. Настройка входящих и исходящих подключений при помощи Мастера сетевых подключений.
- 15.4. Практикум 14. Установка и настройка RRAS.

Урок 16. Дополнительные возможности загрузки Windows.

- 16.1. Процесс загрузки Windows.
- 16.2. Создание загрузочного диска Windows.
- 16.3. Расширенные возможности загрузки.
- 16.4. Варианты установки ОС Windows .
- 16.5. Практикум 15. Установка ОС Windows.

Урок 17. Интернет.

- 17.1. Работа с глобальной компьютерной сетью Интернет.
- 17.1.1. Работа с глобальной компьютерной сетью. Понятие Internet.
Подключение к Internet.
- 17.1.2. Понятие WWW (World Wide Web). Виды браузеров для просмотра веб-страниц.
- 17.1.3. Обзор и настройка браузера Internet Explorer.
- 17.1.4. Способы просмотра и поиска информации в Интернете.
Сохранение найденной информации на компьютере.
- 17.1.5. Выход из Internet (отключение от сети).

Урок 18. Электронная почта.

18.1. Понятие электронной почты (e-mail). Принципы функционирования e-mail. Работа с электронной почтой через веб-интерфейс.

18.2. Создание своего почтового ящика. Вход на почтовый сервер через веб-интерфейс.

18.3. Получение и отправка писем с использованием ящика электронной почты.

18.4. Программа Outlook Express.

18.5. Создание новой учётной записи для доступа к почтовому ящику.

18.6. Отправка и получение электронной почты. Создание новых писем и ответов.

18.7. Обработка писем (изменение кодировки, сортировка, удаление, сохранение приложения).

18.8. Работа с адресной книгой. Использование и заполнение адресной книги.

18.9. Добавление приложений к письмам в виде файла и создание подписей.

18.10. Указание важности сообщения и запрос на подтверждение получения письма.

2.3. Программа развивающего центра «Настольные игры»

Пояснительная записка

В настоящее время игровая индустрия компьютерных и консольных игр переживает настоящий «Бум». Каждый месяц выходят все новые бестселлеры разных жанров. В связи с этим все больше молодых людей проводят свой досуг наедине с компьютером. Игры же «некомпьютерные» уходят на второй (если не на третий) план. И если к игровым видам спорта или играм подвижным ребенка еще можно приобщить на уроках физической культуры, спортивных секциях и кружках по месту жительства, то игры дворовые, в кругу, и уж тем более настольные игры, он сможет освоить

только в условиях загородного оздоровительного учреждения. Разберемся, что же такое «настольная игра».

Настольная игра – игра, основанная на манипуляции относительно небольшим набором предметов, которые могут целиком разместиться на столе или в руках играющих. В число настольных игр входят игры со специальным полем, карточные игры, кости, солдатики и другие. Игры данной категории, в отличие от спортивных и видеоигр, не требуют активного перемещения игроков, наличия дополнительного технически сложного инвентаря или специальных сооружений, игровых площадок, полей и т. п.

Итак, игры данной категории не требуют большой или специально оборудованной площадки, они мало затратны в плане инвентаря и людских ресурсов. Здесь требуется лишь один человек, знающий правила игр и способный объяснить их другим. Этот же человек может быть одним из играющих.

Вместе с тем, настольные игры учат мыслить логически, работать в команде и разрабатывать стратегию, развивают воображение и умение объяснять, рисовать, прислушиваться к мнению других людей и мн.др.

Это и многое другое делает настольные игры незаменимым инструментом в работе с подрастающим поколением. Нельзя забывать и то, что разработчики игр не стоят на месте и с каждым годом на рынке становится все больше вариантов настольных игр для детей различного возраста и даже взрослых.

Самая активная часть населения, играющая в настольные игры в данное время – это студенты. Именно они возрождают былую славу «настольных игр», и это не только «шашки», «шахматы», «лото», и «домино», как принято думать. Игр масса, и развивающий центр «Настольные игры» создан, чтобы научить детей играть, мыслить, взаимодействовать.

Цель: Развитие игровых навыков детей в области настольных игр.

Задачи:

- Способствовать развитию интереса детей к жанру «настольной игры».
- Способствовать развитию у ребенка навыков целеустремленности, взаимодействия с другими ребятами, стремления доводить дело до конца, разработки стратегии и умения работать в команде.
- Научить детей играть в различные виды настольных игр.

Ресурсное обеспечение центра:

Для проведения развивающего центра «Настольные игры» используется материальная база АНО ОДООЦ «Ребячья республика»:

- Учебный класс.
- Методическая и популярная литература.
- Игры:
 - «Дженга»;
 - «Рисумей»;
 - «Тик – так – бум»;
 - «Активити»;
 - «Монополия»;
 - «Каркассон»;
 - «Шакал»;
 - «Жучки»;
 - «Элиас»;
 - «Цитадели»;
 - «Манчкин»;
 - «Твистер»;
 - «Учим слова Английский язык\Lexico»;
 - «Шашки»;
 - «Шахматы»;
 - «Домино»;
 - «Логические блоки Дьенеша»;
 - «Сделай сам».

Участники: Дети в возрасте 7 – 17 лет.

К концу обучения на развивающем центре дети должны знать:

- Правила поведения и техники безопасности в классе во время занятий.

- Правила организации игрового места.
- Основные правила игр, подходящих возрасту ребенка.

К концу обучения на центре дети должны уметь:

- Играть в настольные игры, подходящие их возрасту.
- Объяснять правила другим игрокам.
- Работать в команде, участвовать в выработке командной стратегии.

Итог обучения:

- Награждение дипломами и сертификатами за успехи в обучении;
- Освоение детьми не менее 10 настольных игр, подходящих их возрасту, изучение правил техники безопасности.

Учебно-тематический план развивающего центра «Настольные игры»

Наименование курса:	«Настольные игры»
Цель курса:	Обучение детей различным настольным играм
Методология обучения:	Теоретические и практические занятия
Состав слушателей:	Дети в возрасте 7 – 17 лет
Требования к начальной подготовке слушателей:	Отсутствуют
Объём курса:	От 5 до 18 часов (в зависимости от продолжительности смены)
Форма обучения:	Очная
Количество дней обучения	От 5 до 18
Продолжительность занятий	1 час./день
Должен знать	<ul style="list-style-type: none">• Правила поведения и техники безопасности в классе во время занятий.• Правила организации игрового места.• Основные правила игр, подходящих возрасту ребенка
Должен уметь	<ul style="list-style-type: none">• Играть в настольные игры, подходящие их возрасту.• Объяснять правила другим игрокам.• Работать в команде, участвовать в выработке командной стратегии.
	Количество часов

NN	Наименование дисциплин, разделов, тем и их содержание	Виды учебных занятий	
		Лекции	Пр. занятия, семинары
1.	<p>Тема: Знакомство с понятием «настольная игра».</p> <p>Цель: Знакомство с основными видами настольных игр.</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в учебном классе, техника безопасности во время проведения занятий. • Классификация игр. • Настольные игры. Основное их отличие от других видов игр. <p>Результат: Дети познакомятся с понятием «настольная игра» и ее разновидностями, а также узнают о правилах пребывания на уроке.</p>	+	
2.	<p>Тема: Обучение играм «Твистер» и «Жучки»</p> <p>Цель: Знакомство с правилами, видами и техникой игры в «Твистер» и «Жучки».</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Твистер»: подготовка игрового поля к игре, объяснение правил, вариации игры. • «Жучки»: сбор игрового оборудования, объяснение правил, подведение итогов. <p>Результат: 100% детей поняли правила и попрактиковались в играх «Твистер» и «Жучки»</p>		+
3.	<p>Тема: Обучение игре «Учим слова Английский язык\Lexico»</p> <p>Цель: Пополнение словарного запаса английского языка детей и дальнейшее его пополнение и развитие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объяснение правил игры «Учим слова Английский язык\Lexico», проигрывание, подведение итогов (работа на последствие). <p>Результат: 100% детей поняли правила и попрактиковались в игре «Учим слова Английский язык\Lexico»</p>		+
4.	<p>Тема: Обучение играм «Дженга», «Сделай сам», «Логические блоки Дьенеша».</p> <p>Цель: Знакомство с понятием «игра – стройка».</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Дженга» - правила и вариации игры. • «Сделай сам» - игра, в которую можно играть одному. • «Логические блоки Дьенеша» - игра для детей младшего школьного возраста. <p>Результат: 100% детей поняли правила и попрактиковались в играх: «Дженга», «Сделай сам», «Логические блоки Дьенеша»</p>		+
5.	<p>Тема: Игры на развитие навыков невербального взаимодействия («Рисумей», «Крокодил»).</p> <p>Цель: Развитие у детей навыков невербального взаимодействия.</p>		+

	<p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Рисумей» - объяснение правил игры, уровни сложности игры, подведение итогов. • «Крокодил» - объяснение правил игры, разновидности данной игры и ее конкурсов. Подведение итогов. <p>Результат: 100% детей поняли правила и попрактиковались в играх: «Рисумей», «Крокодил»</p>		
6.	<p>Тема: Игры на развитие навыков невербального взаимодействия (продолжение).</p> <p>Цель: Развитие у детей навыков невербального взаимодействия.</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Элиас» - подготовка игрового инвентаря, объяснение правил, деление на команды, проведение игры, подведение итогов. • «Активити» или обобщение материала 2х занятий в одной игре: подготовка игрового поля и карт, объяснение правил, проведение игры, подведение итогов. <p>Результат: 100% детей поняли правила и попрактиковались в играх: «Активити», «Элиас»</p>		+
7.	<p>Тема: Игры на развитие речевых навыков.</p> <p>Цель: Обучение играм «Тик – так - бум», «Бумм».</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объяснение правил игр, подготовка карточек, разбивка на команды, проведение игр, подведение итогов. <p>Результат: 100% детей поняли правила и попрактиковались в играх: «Тик-так-бум», «Бумм»</p>		+
8.	<p>Тема: Игры с погружением в игровой сюжет с элементами ролевого взаимодействия.</p> <p>Цель: Обучение детей играм: «Шакал», «Каркассон».</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объяснение правил, погружение в сюжет и соответствующую игре эпоху. • Проигрывание и подведение итогов игр «Каркассон» и «Шакал». <p>Результат: 100% детей поняли правила и попрактиковались в играх: «Шакал», «Каркассон».</p>		+
9.	<p>Тема: Коллекционные карточные игры (ККИ).</p> <p>Цель: Обучение детей ККИ, их правилам, основным отличиям от других видов игр.</p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обучение детей правилам игры «Цитадели», проигрывание, подведение итогов. <p>Результат: 100% детей поняли правила и основные принципы ККИ и попрактиковались в игре: «Цитадели».</p>		+
10.	<p>Тема: Коллекционные карточные игры (ККИ) (продолжение)</p> <p>Цель: Обучение детей ККИ, их правилам, основным</p>		+

	отличиям от других видов игр. Содержание: • Обучение детей правилам игры «Манчкин», проигрывание, подведение итогов. Результат: 100% детей поняли правила и основные принципы ККИ и попрактиковались в игре: «Манчкин».		
11.	Тема: Экономические игры. Цель: Обучение детей навыкам рыночного взаимодействия. Содержание: • «Монополия» - подготовка игрового оборудования, объяснение правил игры, выбор ролей, проигрывание, подведение итогов. Результат: 100% детей поняли правила и попрактиковались в игре: «Монополия».		+
12.	Тема: Традиционные настольные игры. Цель: Обучение детей классическим настольным играм. Содержание: • «Шашки» - объяснение правил, проигрывание. • «Шахматы» - проигрывание. • «Домино» (детское и классическое) – объяснение правил, разновидности, проигрывание. Результат: 100% детей поняли правила и попрактиковались в играх: «Шашки», «Шахматы», «Домино»		+
13.	Тема: Закрепление материала, подведение итогов центра. Цель: Проверка знаний детей в области правил и проведения различных видов настольных игр. • Зачет по объяснению правил игр. • Подведение итогов работы центра.		+
	Всего по видам занятий:	1	12
	ИТОГО:		13

Учебный план развивающего центра «Настольные игры»

Тема занятия	Общее количество часов			
	7 дней	14 дней	18 дней	21 день
Знакомство с понятием «настольная игра»	1ч	1ч	1ч	1ч
Обучение играм «Твистер» и «Жучки»	1ч	45мин	1ч	1ч
Обучение игре «Учим слова Английский язык\Lexico»		45мин	45мин	1ч
Обучение играм «Дженга», «Сделай сам», «Логические блоки Дьенеша»	1ч	1ч	1ч	1,5ч
Игры на развитие навыков		45мин	1ч	1,5ч

невербального взаимодействия («Рисуй», «Крокодил»)				
Игры на развитие навыков невербального взаимодействия (продолжение)		45мин	1ч	1,5ч
Игры на развитие речевых навыков		45мин	1,5ч	1,5ч
Игры с погружением в игровой сюжет с элементами ролевого взаимодействия	1ч	45мин	1,5ч	1,5ч
Коллекционные карточные игры (ККИ)		45мин	1,5ч	1,5ч
Коллекционные карточные игры (ККИ) (продолжение)			1ч	1,5ч
Экономические игры.		45мин	45мин	1,5ч
Традиционные настольные игры		1ч	1ч	1,5ч
Закрепление материала, подведение итогов центра	1ч	1ч	1ч	1,5ч
Итого	5ч	10ч	14ч	18ч

3. Программы туристско-краеведческой направленности

Туризм и краеведение в системе образования России являются традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и молодежи. Специальные методики использования экскурсий, путешествий, систематических краеведческих наблюдений и исследований для расширения кругозора детей, освоения разносторонних практических навыков, воспитания в них патриотизма и нравственности, любви к малой родине получили широкое распространение в России с начала XX века. В истории отечественной педагогики это один из ярких примеров длительного и устойчивого сохранения и развития принципов и методов организации и осуществления образовательной деятельности [8].

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-

патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности [9].

Цель развивающих центров туристско-краеведческой направленности: Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности, а также создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости;
- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями).

3.1. Программа развивающего центра «Туризм»

Пояснительная записка

Туризм стал одной из самых доступных и эффективных форм полезного отдыха. Он приобрел общественное значение и потому, что туристское путешествие, правильно подготовленное и хорошо проведенное благотворно, влияет не только на здоровье, развивает физически, укрепляет организм. Такое путешествие играет большую воспитательную роль: вырабатывает чувство коллективизма, организованность,

дисциплинированность, развивает волю, инициативу, стремление преодолевать трудности.

Туристическая деятельность в загородном центре способствует укреплению физических сил, воспитания навыком самообслуживания, выживанию в экстремальных ситуациях, оказания первой помощи и самопомощи. Кроме того, туристические походы создают необыкновенную романтику и формируют дружные детские коллективы.

Участники: дети в возрасте от 7 до 17 лет.

Ресурсное обеспечение:

Материально - технические (палатки, рюкзаки, полевая кухня, пенки, туристское снаряжение, компасы, карты, медицинская аптечка и др.) и кадровые ресурсы центра.

Итог обучения:

- Походы, палаточные лагеря;
- Показательные выступления;
- Зачёт по итогам обучения;
- Награждение дипломами за успехи в обучении.

Учебно-тематический план развивающего центра

Тема	Общее количество часов			Теоретический курс			Практический курс		
	6 дней	12 дней	18 дней	6 дней	12 дней	18 дней	6 дней	12 дней	18 дней
Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила поведения. Одежда	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	-	-	-
Характеристика и назначение туристских походов	-	1	1	-	0.5	0.5	-	0.5	0.5
Методика организации и проведение оздоровительных турпоходов	-	1.5	1.5	-	0.5	0.5	-	1	1
Топографическая подготовка в туризме. Её содержание и назначение	1	1.5	1.5	45'	1	1	15'	0.5	0.5
Спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования.	1	1.5	3	15'	0.5	0.5	45'	1	2.5
Медицинское обеспечение туристских походов.	1	1.5	2	15'	0.5	0.5	45'	1	1.5

Характеристика основных способов преодоления естественных препятствий с использованием страховочного снаряжения.	1.5	2	3	0.5	0.5	0.5	1	1.5	2.5
Правила преодоления склонов с использованием страховочного снаряжения.	1.5	2	3	0.5	0.5	0.5	1	1.5	2.5
Правила противопожарной безопасности на маршруте похода. Природоохранные мероприятия	1	1.5	2.5	15'	0.5	0.5	45'	1	2
Ориентирование на маршруте туристского похода.	1	1.5	2.5	15'	0.5	0.5	45'	1	2
Туристский поход	2	4	6				2	4	6
Итого:	10.5	18.5	26.5	3.15'	5.5	5.5	7.15'	13	20.5

Программа курса

1. Характеристика и назначение туристских походов.

Поход как одна из форм туризма. Содержание понятия "туристский поход". Виды походов. Определение и характеристика познавательных, агитационно-массовых, экологических и спортивных походов.

2. Методика организации и проведения оздоровительных турпоходов.

Цели и задачи оздоровительных туристских походов. Организация походов. Подготовка группы, материально-техническое обеспечение похода. Общая характеристика работы на маршруте. Организация движения и обеспечение безопасности, организация отдыха, питания.

3. Топографическая подготовка в туризме. Ее содержание и назначение.

Определение топографии. Топографическая подготовка как составная часть теоретической подготовки в туризме. Ее цель, содержание, значение. Карты их виды. Простейшие варианты глазомерной съемки маршрута.

4. Спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования.

Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды соревнований по спортивному ориентированию, их характеристика. Карты, применяемые на

соревнованиях по спортивному ориентированию. Возможности применения спортивного ориентирования как средства массовой физкультурно-оздоровительной работы.

5. Медицинское обеспечение туристских походов.

Медицинские требования к участникам туристских походов. Профилактика заболеваний и травм на маршруте туристского похода. Состав походной медицинской аптечки. Оказание доврачебной помощи в условиях туристского похода. Способы транспортировки пострадавшего.

6. Характеристика основных способов преодоления естественных препятствий (канавы, ручья, рва) с использованием страховочного снаряжения.

Возможность преодоления различных естественных препятствий силами туристской группы. Специальное снаряжение, необходимое для преодоления препятствий. Индивидуальное, групповое и страховочное туристское снаряжение. Его назначение и использование. Особенности снаряжения, применяемого в горно-пешеходном, водном, лыжном и велотуризме. Навесная переправа, виды, характеристики. Правила организации. Переправа по параллельным перилам. Характеристика, правила организации и преодоления. «Маятник». Характеристика, правила организации и использования.

7. Правила преодоления склонов с использованием страховочного снаряжения.

Склоны различной крутизны, как наиболее распространенное препятствие на туристских маршрутах. Способы передвижения по склонам (подъем, траверс, спуск). Самостраховка при движении по склонам. Организация командной страховки при движении по склону.

8. Правила противопожарной безопасности на маршруте похода. **Природоохранные мероприятия**

Правила разведения костра в пожароопасный сезон. Содержание и организация природоохранных мероприятий на маршруте туристского

похода.

9. Ориентирование на маршруте туристского похода.

Сущность ориентирования в пространстве. Характеристика различных способов ориентирования: по компасу; небесным светилам; растениям; постройкам.

4. Программы спортивно-технической направленности

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 «Ребьячья 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 приемам 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 приемам 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.

5. Программы военно-патриотической направленности

Программа развивающего центра «Военное дело»

Пояснительная записка

В последнее десятилетие в России произошли экономические и политические изменения, которые привели к значительной социальной дифференциации населения и потере общих для всех граждан страны духовных ценностей. Эти изменения снизили воспитательное воздействие российской культуры и образования как важнейших факторов формирования чувства патриотизма. Более заметной стала постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания.

За последние годы в России значительно ослаблена работа по патриотическому воспитанию граждан. Этому во многом способствуют такие явления последнего времени: экономическая дезинтеграция, социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей, снижение воспитательного воздействия культуры, искусства и образования; насаждение культа вседозволенности, насилия и жестокости в средствах массовой информации и печати; обострение межнациональной розни. Разрушение системы патриотического воспитания привело к тому, что происходит постепенная утрата обществом патриотического сознания, нравственных и этических ориентиров. Утрачивается истинное значение и понимание интернационализма; получают широкое распространение в общественном сознании равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам; проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы. В этих условиях становление системы патриотического воспитания необходимо рассматривать, как объединяющее начало [1].

Под патриотизмом понимается чувство безмерной любви к своему народу, гордости за него, это волнение, переживание за его успехи и горечи, за победы и поражения.

Патриотическое воспитание – воспитание важнейших духовно – нравственных черт, составляющих основу личности, формирующих её гражданскую позицию и потребность в достойном, самоотверженном служении Отечеству. Патриотизм – это своего рода фундамент общественной и государственной систем, нравственная основа их жизнеспособности и эффективного функционирования. Важнейшим компонентом военно – патриотического воспитания является духовно – нравственное воспитание – осознание личностью высших ценностей, идеалов и ориентиров, социально значимых процессов и явлений реальной жизни. Оно включает развитие высокой культуры, и образованности, осознание идеи, во имя которой проявляется готовность к достойному служению Отчизне, формирования высоконравственных этических норм поведения, ответственности и коллективизма [4].

Деятельность центра «Военное дело» направлена на патриотическое воспитание детей, формирование у детей основных навыков строевой, тактической, стрелковой подготовки. Данная программа реализуется в АНО ОДООЦ «Ребятчья республика» не первый год и показывает высокую заинтересованность детей занятиями центра.

Во время работы центра дети обучаются правилам военизированной игры «Зарница», что позволяет им более качественно проходить этапы на игре. Так же на центре ведётся изучение воинских званий и родов войск, что в будущем может пригодиться мальчикам для службы в армии.

Цель: Военно-патриотическое воспитание детей-участников оздоровительно-образовательных смен Центра.

Задачи:

- Научить основам военной и физической подготовки.
- Научить правилам военно-патриотической игры «Зарница».
- Научить правильному обращению с оружием (макет автомата АК-74, пневматической винтовкой).
- Познакомить детей с профессией военного.

- Воспитание чувства ответственности за защиту Родины.

К концу смены дети должны знать: строевую и тактическую подготовку, разучить песни для «Смотра строя и песни».

К концу смены дети должны уметь: без труда проходить полосу препятствия, знать воинские звания, рода войск, уметь оказать первую медицинскую помощь.

Ресурсное обеспечение:

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

- Полоса препятствий;
- Тир;
- Полигон;
- Методическая и популярная литература, наглядный и дидактический материал, фонограммы;
- Материал и оборудование: костюмы хим. защиты, автоматы, винтовки форма на команду;
- Пейнтбольное оборудование.

Участники: дети в возрасте от 7 до 17 лет.

Итог обучения:

- Проведение игры «Зарница»
- Награждение дипломами за успехи в обучении.

Учебно-тематический план развивающего центра «Военное дело»

Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1. Строевая подготовка.	4		
Тема 1.1. Строевые приёмы и движения	3	1	2
Тема 1.2. Отработка строевой слаженности, разучивание и исполнение песни в строю.	1		1
2 . Воинские знаки и знаки различия.	3		
Тема 2.1. Воинские звания.	1.5	1	30мин
Тема 2.2. знаки различия.	1.5	1	30мин
Тема 3.3. Комплекс упражнений на спортивных снарядах.	1.30	20мин	1.10мин
Тема 3.4. Преодоление полосы препятствий.	1	20мин	40мин
3. Разучивание материальной части автомата АК -74.	4		
Тема 4.1. Полная, неполная разборка, сборка автомата.	1.30	20мин	1.10мин

Тема 4.2. Принцип действия автомата АК-74.	1	30мин	30мин
Тема 4.3. Сдача контрольных нормативов.	1.30	20мин	1.10
4. Стрелковая подготовка.	4		
Тема 5.1. Техника безопасности при стрельбе, принцип действия пневматической винтовки .	30мин		
Тема 5.2. Стрельба из пневматической винтовки.	2	30мин	1.30мин
Тема 5.3. Сдача контрольных нормативов.	1.30мин	20мин	1.10мин
5. Основы тактической подготовки с изучением и изготовлением оборонительных сооружений.	6		
Тема 6.1. Передвижение на поле боя -переползанием (50м).	1	20мин	40мин
Тема 6.2. Тактика ведения разведки в городе, наблюдение, передвижение, маскировка огневых точек в здании.	2	40мин	1.20мин
Тема 6.3. Правила и меры безопасности при сооружении укреплений и окопов.	30мин	30мин	
Тема 6.4. Виды оборонительных сооружений и правила их обустройства.	1.30	30мин	1
Тема 6.5. Применение на практике полученных знаний.	2		2
Раздел 6. Разбитие военного полевого лагеря.	4		
Тема 7.1. Установка палатки, разжигание костра.	1.30	30мин	1
Тема 7.2. Охрана лагеря боевым караулом.	1	30мин	30мин
Тема 7.3. Действия военного лагеря при нападении.	1.30	30мин	1
7. Военизированная игра на местности.	4		
Тема 8.1. Бег патрулей, стрельба с ориентированием.	2	30мин	1.30мин
Тема 8.2. Подготовка к игре «ЗАРНИЦА»	2	30мин	1.30мин

Программа курса

Занятие 1.

Задачи: научить основам строевой подготовки.

Выработке: образцового внешнего вида, подтянутости, ловкости и выносливости, умения быстро и четко выполнять команды и распоряжения.

1.1. Строевая стойка. Пятки вместе, носки врозь; руки по швам, подбородок поднят. Строевая стойка принимается по команде «становись» или «смирно».

1.2. Повороты на месте. Выполняются на два счета: по первому счету надо повернуться в указанную сторону, сохраняя правильное положение корпуса ; по второму счету кратчайшим путем приставить сзади стоящую ногу. Повороты выполняются по командам: «Напра-Во», «Нале-Во», «Кру-ГОМ».

1.3. Повороты в движении. Для поворота в движении подаются те же команды что и при поворотах на месте. Исполнительная команда подается

одновременно с постановкой правой или левой (в зависимости от того, в какую сторону следует произвести поворот) ноги на землю.

Занятие 2.

Задачи: Отработать строевую подготовку, разучить строевую песню.

1.1. Отработка строевых приёмов путем повторения.

Разучивание строевой песни.

Занятие 3.

Задачи: Выучить воинские звания, знаки различия.

3.1. Изучение воинских званий, и знаков различия и применение знаний на практике.

Занятие 4.

Задачи: Научить детей правильному и безопасному преодолению полосы препятствий.

4.1. Знакомство с полосой препятствий, техника безопасности при прохождении.

4.2. Прохождение полосы препятствий.

Занятие 5.

Задачи: Изучить характеристики автомата «АК-74» и научить правильному обращению с оружием.

1.1. Показать полную, не полную разборку, сборку автомата.
Принцип действия автомата - теория.

Занятие 6.

Задачи: Закрепление материала по сборке и разборке автомата.

6.1. Принцип действия автомата - практика, сдача контрольных нормативов по сборке и разборке оружия.

Занятие 7.

Задачи: Научить безопасному обращению с пневматической винтовкой, обучить основным приемам стрельбы.

7.1. Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки, стрельба из пневматической винтовки.

8. Занятие.

Задачи: Закрепление материала, сдача нормативов.

8.1. Стрельба из винтовки и сдача контрольных нормативов по стрельбе.

9. Занятие.

Задачи: Научить основам тактической подготовки.

9.1. Передвижение на поле боя - переползанием (50м), тактика ведения разведки в городе.

10. Занятие.

Задачи: Научить основам тактической подготовки с изучением и изготовлением оборонительных сооружений.

10.1. Наблюдение, передвижение, маскировка огневых точек в здании.

10.2. Виды оборонительных сооружений и правила их обустройства.

11 Занятие.

Задачи: Проверить полученные знания по основам тактической подготовки.

11.1 Отработка элемента игры «Зарница» - изготовление оборонительных сооружений.

12 Занятие.

Задачи: Научить правильному разбитию военного полевого лагеря

12.1. Установка палатки, разжигание костра.

12.2. Охрана лагеря боевым караулом. Действие военного лагеря при нападении.

13 занятие.

Задачи: Подготовить детей к военно-спортивной игре «Зарница».

13.1. Проведение игр: бег патрулей, стрельба с ориентированием.

6. Программы физкультурно-спортивной направленности

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 [11].

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 «Ребятчья 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.

1.2. 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
Итого (мин)	630	1260	1890	75	75	100	555	1185	179

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».

6.2. 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 «Ребятчя 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

6.3. 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.

6.4. 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 - энергоемкие 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 «Ребятня 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
I	Теоретические сведения.						
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одежда, правила поведения.	*	*	*	*	*	*
II	Практическая часть.						
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	3
5	Одновременно – одношажный ход.					Р	3
6	Поворот, разворот на месте.			Р	3		
7	Поворот переступанием (в движении).				Р	3	
8	Преодоление ворот при спуске со склона.			Р	3		
9	Спуск со склона в средней стойке.	Р	3	С			
10	Прохождение дистанции в медленном темпе (км).	К	1	1,5	1,5	1,5	К
III	Игры на лыжах.						
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
I	Теоретические сведения.						
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одежда, правила поведения.	*	*	*	*	*	*
II	Практическая часть.						
1.	Попеременные ходы.	P	З	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
III	Игры на лыжах.						
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.

6.5. 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».

6.6. 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 «Ребятчя 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
	Итог	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.

6.7. 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.	Отгалкивание ногами от бортика, скольжение. Гребок. Вдох-выдох.	1	-	1	1	1
8.	Ныряние, 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
	ВСЕГО	14	-	9	12	14

6.8. 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.

Наименование курса:	Программа развивающего центра физкультурно-спортивной направленности по Ринго		
Цель курса:	Способствовать физическому развитию подростков, улучшению зрительного аппарата и развитие физических и волевых качеств.		
Методология обучения:	Теоретические занятия, практическое выполнение работ, (соревнования, выставки, концерты и т.д.)		
Состав слушателей:	Дети в возрасте 11-17 лет		
Требования к начальной подготовке слушателей:	Отсутствуют		
Объём курса:	час.		
Форма обучения:	Очная		
Количество дней обучения	18 дней		
Продолжительность занятий	40 мин.		
Должен знать	Правила игры в Ринго Основные виды тактики игры при подаче, приеме и атаке.		
Должен уметь	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
1-й день занятий			
1.	Тема: Цель: Ознакомление с правилами игры, жестикуляция Краткое содержание: Вводная часть: - сообщение темы и задач занятия - разминка (ОРУ) Основная часть: - проведение инструктажа - правила игры - жестикуляция - упражнения с кольцом Заключительная часть: - учебная игра Результат: -ознакомлены с техникой безопасности, правилами игры, жестикуляцией	+	+
2-й день занятий			

2.	<p>Цель: Ознакомление с правилами игры и основным стойкам игроков.</p> <p>Краткое содержание:</p> <p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сообщение темы и задач занятия - разминка (ОРУ) <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление правил игры, жестикуляция - упражнение на равновесие, упражнение на координацию - стойка(низкая, высокая) <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебная игра <p>Результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучили основные стойки в игре Ринго 		+	
3-й день занятий				
3	<p>Цель: Обучение основным стойкам игрока и перемещение по площадке.</p> <p>Краткое содержание:</p> <p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сообщение темы и задач занятия - разминка (ОРУ) <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление изучения стойке(низкая, высокая) - перемещение левым, правым боком, приставной шаг, старты с разных позиций, перекрестный шаг, приземление. - правильное падение <p>Заключительная игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебная игра <p>Результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучили виды перемещений, старты 		+	
4-й день занятий				
4	<p>Цель: Обучение правильной остановке, имитация приема и броска.</p> <p>Краткое содержание:</p> <p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сообщение темы и задач занятия - разминка (ОРУ), в движение <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление перемещения по площадке - остановка, имитация приема кольца, броска <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебная игра <p>Результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучили правильную остановку, имитацию приема, броска кольца 		+	
5-й день занятий				

5	<p>Цель: Обучение технике ловли кольца.</p> <p>Краткое содержание:</p> <p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сообщение темы и задач занятия - разминка (ОРУ), с кольцом <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление остановки, имитаций приема и броска - подводящие упражнения с кольцом на месте, свободное перемещение кольца <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебная игра <p>Результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучили технику ловли кольца 		+	
6-й день занятий				
6	<p>Цель: Разучивание технике приема кольца сверху.</p> <p>Краткое содержание:</p> <p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение, с кольцом <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление технике ловли кольца - подводящие упражнения приема кольца с сверху <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебная игра <p>Результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучили технику приема кольца с сверху 		+	
7-й день занятий				
7	<p>Цель: Разучивание технике приема кольца снизу.</p> <p>Краткое содержание:</p> <p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение, с кольцом <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление приема кольца сверху - подводящие упражнения приема кольца сверху, снизу <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебная игра <p>Результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучили технику приема кольца снизу 		+	
8-й день занятий				
8	<p>Цель: Обучение броска кольца способом (боковой, диском)</p> <p>Краткое содержание:</p> <p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сообщение темы и задач занятия - разминка (ОРУ) <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление приема кольца сверху, снизу - бросок кольца способом (боковой, диском) <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебная игра 		+	

	Результат: -изучили технику броска кольца способами (боковой, диском)			
9-й день занятий				
9	Цель: Обучение броска копьем, верхним способом. Краткое содержание: Вводная часть: - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение Основная часть: - закрепление броска способом (боковой, диском) - подводящие упражнения для броска способом (копье, верхний) Заключительная часть: - учебная игра Результат: -изучили технику броска кольца способами (копье, верхний)			+
10-й день занятий				
10.	Цель: Обучение верхней, нижней подаче кольца. Краткое содержание: Вводная часть: - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение Основная часть: - закрепление броска способом (копье, верхний) - подводящие упражнения для верхней и нижней подачам. Заключительная часть: - учебная игра Результат: -изучили верхнюю, нижнюю подачи			+
11-й день занятий				
11	Цель: Обучение атакующим действиям. Краткое содержание: Вводная часть: - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение, с кольцом Основная часть: - закрепление обучения верхней, нижней подаче кольца - подводящие упражнения к атакующим действиям способами (бросок атаки, динамический бросок) Заключительная часть: - учебная игра Результат: -изучили технику атакующих действий			+
12-й день занятий				
12	Цель: Обучение атакующим действиям. Краткое содержание: Вводная часть: - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение, с кольцом			+

	<p>Основная часть: - закрепление атакующим действиям (броски атаки, динамические броски) - подводящие упражнения к атакующим действиям способами (лёбы, обходы противника, сокращения) Заключительная часть: - учебная игра Результат: - изучили атакующие действия</p>		
13-й день занятий			
13	<p>Цель: Обучение тактическим действиям в атаке. Краткое содержание: Вводная часть: - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение, с кольцом Основная часть: - закрепление атакующих действий (лёбы, обходы противника, сокращения) - изучение тактическим действий в атаке Заключительная часть: - учебная игра Результат: - изучили тактические действия в атаке</p>		+
14-й день занятий			
14	<p>Цель: Усовершенствование подаче кольца. Краткое содержание: Вводная часть: - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение, с кольцом Основная часть: - закрепление обучение тактике действий в атаке - обучение тактике индивидуальной подаче Заключительная часть: - учебная игра Результат: -усовершенствовали подачу кольца</p>		+
15-й день занятий			
15	<p>Цель: Обучение видам игры(одиночная, вдвоем и т.д.) Краткое содержание: Вводная часть: - сообщение темы и задач занятия - разминка в движение, с кольцом Основная часть: - закрепление усовершенствования подаче кольца - обучение видам игры Заключительная часть: - учебная часть Результат: -изучили виды игры (одиночная, вдвоем и т.д.)</p>		+

16-й день занятий			
16	Цель: Усовершенствование броска и приема кольца. Краткое содержание Вводная часть: -сообщение темы и задач -разминка в движение, с кольцом Основная часть: -закрепление видов игры -упражнение для усовершенствования броска и приема кольца Заключительная часть -учебная игра Результат: -усовершенствовали бросок прием кольца		+
17-й день занятий			
17	Цель: Применение полученных навыков в игре. Краткое содержание Вводная часть: -разминка в движение Основная часть: -проведение соревнований между отрядами		+
18-й день занятий			
18	Цель: Применение полученных навыков в игре. Краткое содержание Вводная часть: -разминка в движение Основная часть: -проведение соревнований между отрядами		+
	Всего по видам занятий:	40мин.	11ч.20мин.
	ИТОГО:	12часов	

6.9. 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 ОДОЦ «Ребятня 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.	1.5	1.5

Тренировка мышц спины.		
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, тренировка икроножных мышц.	1.5	1.5
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.

6.10. 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, обойти 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	0,5	0,5	0,5	0,5

	занятиях: правила поведения, одежда				
2.	Представление о форме и физических свойствах футбола	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	Правильная посадка на футболе	0,5	0,5	0,5	0,5
4.	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере, сидя, лежа, в присяде	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 положениями на футболе	0,5	1	2	3
8.	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе	0,5	1	1	1,5
9.	Обучение выполнению комплекса упражнений с использованием футбола в едином для всей группы темпе	0,5	4	4	5,5
10.	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием футбола	0,5	0,5	0,5	0,5
11.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии	0,5	2	2	2
	ВСЕГО	5	12	16	19

6.11. 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

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/zdorovesberegayush-chee-obuchenie-i-vostranie> (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. Лебедев В.Ю. Проблемы эстетического воспитания личности. Художественная культура личности // Этика и эстетика. [Электронный ресурс] URL: http://uchebniki.ws/101401074979/etika_i_estetika/problemy_esteticheskogo_vospitaniya_lichnosti_hudozhestvennaya_kultura_lichnosti (дата обращения: 25.12.2013).
4. Мойсеюк Н.Э. Трудовое воспитание и профориентация // Педагогика. [Электронный ресурс] URL: http://uchebnikionline.ru/pedagogika/pedagogika_moyseyuk_nye/trudove_vihovannya_proforiyentatsiya.htm (дата обращения: 18.01.2014).
5. Павлов Д. Н. Художественно-эстетическое воспитание личности // Молодой ученый. 2012. №11. С. 469-471.
6. Профориентационная работа в школе. [Электронный ресурс] URL: http://school-3-71.ucoz.ru/Novi_Doc/Programma_proforientazii (дата обращения: 18.01.2014).
7. Профориентация школьников. [Электронный ресурс] URL: <http://worldteacher.ru/1342-253.html> (дата обращения: 18.01.2014).
8. Туристско-краеведческое воспитание [Электронный ресурс] URL: http://nkosterev.narod.ru/met/otes_pr.html. (дата обращения: 10.01.2014).
9. Туристско-краеведческая деятельность школьников. [Электронный ресурс] URL: <http://evy.teach.omskedu.ru/metodiceskaa-kopilka/turistsko-kraevedceskij-kruzok-a> (дата обращения: 10.01.2014).

10.Туристско-краеведческое направление внеурочной деятельности. Учебно-методический материал «Моя Родина – Россия» для 1-4 класса. ФГОС. Под общей редакцией А.Г. Озерова – М.: УЦ «Перспектива», 2011. 124с.

11.Физкультурно-спортивное направление в образовании. [Электронный ресурс] URL: http://school2.okis.ru/file/school2/vospitalka/fizkulturno_sport. (дата обращения: 15.01.2014).

12.Художественно-эстетическое воспитание как средство духовного развития личности. [Электронный ресурс] URL: <http://i.shcola84.ru/u/d6/1bb8849dc211e292a94b446f6b2996> (дата обращения: 25.12.2013).