

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

ПРОГРАММА
«Организация оздоровления и отдыха
обучающихся в МБОУ ДОД «ДЮСШ» ГО ЗАТО город Фокино,
принимающих участие в учебно-тренировочных сборах»

Разработала: тренер-преподаватель по волейболу
Дрозач Татьяна Николаевна

Принята
на педагогическом совете
протокол № ____
от « ____ » _____ 20 ____ года

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Мероприятия по реализации программы
4. Объемы и источники финансирования программы
5. Сводный календарный план оздоровительной и физкультурно-спортивной работы
6. Учебный материал физкультурно-оздоровительной деятельности. Основная направленность и изучаемые упражнения.
7. Ожидаемые результаты

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Организация оздоровления и отдыха воспитанников МОУ ДОД «ДЮСШ» ГО ЗАТО город Фокино, принимающих участие в учебно-тренировочных сборах
Основание для разработки программы	Законом РФ «Об образовании», Конвенция о правах ребенка, Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» городского округа ЗАТО г. Фокино, Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования
Цель программы	Создание благоприятных условий для отдыха и оздоровления детей; повышение физической и технической подготовки воспитанников.
Задачи программы	1. Организация летнего отдыха воспитанников ДЮСШ. 2. Эффективное оздоровление, развитие физических качеств. 3. Повышение уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта. 4. Укрепление материально-технической базы.
Сроки реализации программы	2010-2013 г.г.
Разработчик программы	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» ГО ЗАТО город Фокино
Объемы и источники финансирования	Бюджет городского округа, взносы родителей, привлеченные средства (спонсорские, целевые взносы и др.).
Организация контроля за исполнением программы	Отдел образования администрации городского округа ЗАТО город Фокино
Ожидаемые результаты	1. Снижения уровня заболеваемости, укрепление здоровья воспитанников 2. Рост спортивных достижений 3. Развитие активности, инициативности воспитанников 4. Эмоционально-психологическому подъему, развитию лидерства, творческой активности, сплоченности, коллективизма, взаимопонимания и уважения

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ: Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту и в соответствии с Уставом МОУ ДОД «ДЮСШ».

В 2007 году в постоянное пользование МОУ ДОД «ДЮСШ» был передан земельный участок в поселке Руднево под стадион для проведения учебно-тренировочных сборов. Главными целями проведения которых являются: создание благоприятных условий для отдыха детей; повышение физической и технической подготовки воспитанников.

Задачи, которые ставит перед собой тренерско-преподавательский коллектив ДЮСШ, проводя УТС, это: укрепление здоровья, воспитание потребности быть здоровым; повышение мастерства каждого воспитанника; пропаганда здорового образа жизни без вредных привычек. Реализация целей и задач предполагает:

- отсутствие однообразия при ежедневных двухразовых тренировочных занятий;
- ежедневная организация зарядок, оздоровительных мероприятий в режиме дня;
- разработка и проведение разнообразных форм физкультурного и спортивного досуга;
- организация соревновательной деятельности;
- подбор интересных сообщений для тематических бесед с детьми.

Содержание воспитания в смене – спортивное, с акцентом на развитие личностных качеств: целеустремленности, настойчивости, коллективизма.

Деятельность, предлагаемая воспитанникам в смене, реализуется в разнообразных самостоятельных видах занятий и строится в трех направлениях: оздоровительной, спортивной, досуговой.

Оздоровительная деятельность включает: формирование навыков здорового образа жизни, развитие у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение гигиенических навыков у детей.

Спортивная: повышение уровня физической и технической подготовленности учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований программы отделений школы; работа по программам «Профилактика здорового образа жизни»; обучение культуре поведения в обществе.

Досуговая: раскрытие и реализация творческих способностей у детей на основе удовлетворения интересов и потребностей, прежде всего духовных, интеллектуальных, двигательных; организация досуга; формирование у учащихся умений и навыков лидерского поведения; создание возможностей для социальной адаптации детей и самоопределение в постоянно меняющихся условиях.

Реализация настоящей Программы будет способствовать укреплению здоровья, улучшению спортивных показателей, эмоционально-психологический подъему, развитию лидерства, творческой активности, сплоченности, коллективизма, взаимопонимания и уважения.

3. МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Содержание деятельности	Сроки выполнения	Ответственный
1.	2.	3.	4.
1. Нормативно-правовая база			
1.	Разработка и принятие нормативно-правовых документов: - приказы; - должностные инструкции; - положения; - планы.	I квартал 2010 года	директор, зам.директора по УВР, тренеры- преподаватели
2.	Комплектация кадрами (заключение срочных трудовых договоров)		директор
2. Развитие системы защиты здоровья воспитанников			
1.	Обеспечение безопасных условий отдыха детей и подростков: а) медицинский осмотр участников УТС б) информирование участников УТС о профилактических прививках в) разработка системы контроля за соблюдением техники безопасности, пожарной безопасности, СанПИН. г) организация питания воспитанников д) теоретические занятия по гигиеническому воспитанию детей	II квартал в течение года в течение года	тренеры- преподаватели директор, зам.директора по АХЧ начальник сборов тренеры- преподаватели
2.	Программное обеспечение а) разработка и принятие программ оздоровительных мероприятий б) разработка плана спортивно-оздоровительных мероприятий в) разработка и внедрение комплексных программ для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки	II квартал 2010 года I квартал 2010 года I квартал 2010 года	тренеры- преподаватели,
3.	Спортивно-массовые мероприятия а) проведение соревнований, матчевых встреч б) проведение спартакиады в) проведение прогулок	лето 2010-2013 г.г.	начальник сборов
3. Совершенствование воспитательного процесса			
1.	Обеспечение максимального участия детей и подростков из асоциальных, малообеспеченных и многодетных семей	лето 2010-2013 г.г.	тренеры- преподаватели
2.	Осуществление контроля за выполнением правил внутреннего распорядка для участников УТС	лето 2010-2013 г.г.	начальник сборов тренеры- преподаватели
3.	Вовлечение детей к организации и проведению УТС: а) создание совета вожатых б) обустройство территории, подготовка мест проведения занятий, соревнований	лето 2010-2013 г.г.	начальник сборов тренеры- преподаватели

1.	2.	3.	4.
	д) привлечение воспитанников к организации и проведению спортивных и культурно-массовых мероприятий е) привлечение воспитанников к судейству соревнований, конкурсов, викторин	лето 2010-2013 г.г	начальник сборов тренеры-преподаватели
4.	Проведение совместных мероприятий: тренеры, родители, воспитанники	лето 2010-2013 г.г	начальник сборов
5.	Проведение совместных мероприятий с матросами и офицерами эскадренного миноносца «Быстрый»	в течение года	начальник сборов тренеры-преподаватели
4. Материально-техническое обеспечение			
1.	Реконструкция учебно-тренировочной базы: а) электромонтажные работы внутренних и внешних помещений и общестроительные работы б) установка ограждения в) сантехнические работы в административно-бытовом здании г) общеустроительные работы мансардного этажа административно-бытового здания д) установка пожарно-охранной сигнализации в административно-бытовом здании е) отсыпка и планировка стадиона и спортивных площадок (4 шт.)	2010 год 2010 год 2011 год 2011 год 2012 год 2013 год	директор, зам.директора по АХЧ
2.	Оснащение спортивным оборудованием и инвентарем	2010-2011 г.г.	директор
3.	Приобретение походных палаток	2012-2013 г.г.	директор

4. ОБЪЕМЫ И ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Основные направления расходов	Планируемый объем расходов, тысяч рублей	Источники финансирования
1.	2.	3.
2010 год		
1. Электромонтажные работы внутренних и внешних помещений и общестроительные работы	520,414	городской бюджет
2. Установка ограждения стадиона	1000	городской бюджет
3. Приобретение спортивного оборудования и инвентаря		городской бюджет
4. Оформление необходимых для открытия УТС документы (заклучения Роспотребнадзора, ОГПН, ОВД и др.)		городской бюджет
2011 год		
1. Сантехнические работы в административно-бытовом здании	179,852	городской бюджет
2. Общеустроительные работы мансардного этажа административно-бытового здания	500	городской бюджет
3. Приобретение спортивного оборудования и инвентаря		городской бюджет
2012 год		
1. Установка пожарно-охранной сигнализации в административно-бытовом здании	300	городской бюджет
2. Приобретение походных палаток		городской бюджет
2013 год		
1. Отсыпка и планировка стадиона и спортивных площадок (4 шт.)	1000	городской бюджет
2. Приобретение походных палаток		городской бюджет

5. СВОДНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Дата	Утро	День	Вечер
1 день		СОМ	Тренировка, подвижные игры
2 день	УГГ, СОМ	Спартакиада, СОМ	СФП, подвижные игры
3 день	УГГ, ОФП	Спартакиада, СОМ	Тренировка, подвижные игры
4 день	УГГ, СОМ	Спартакиада, СОМ	СФП, подвижные игры
5 день	УГГ, ОФП	Спартакиада, СОМ	Тренировка, подвижные игры
6 день	УГГ, СОМ	Спартакиада, СОМ	СФП, подвижные игры
7 день	УГГ, ОФП	Спартакиада, СОМ	Тренировка, подвижные игры
8 день	УГГ, СОМ	Спартакиада, СОМ	СФП, подвижные игры
9 день	УГГ, ОФП	Спартакиада, СОМ	Тренировка, подвижные игры
10 день	УГГ, СОМ	Спартакиада, СОМ	СФП, подвижные игры
11 день	УГГ, ОФП	Спартакиада, СОМ	Тренировка, подвижные игры
12 день	УГГ, СОМ	Спартакиада, СОМ	СФП, подвижные игры
13 день	УГГ, ОФП	Спартакиада, СОМ	Тренировка, подвижные игры
14 день	УГГ, СОМ	Спартакиада, СОМ	СФП, подвижные игры
15 день	УГГ		

УГГ – утренняя гигиеническая гимнастика

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

СОМ – спортивно-оздоровительные мероприятия

6. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И ИЗУЧАЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

6.1. УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. Общие рекомендации: по продолжительности УГГ не должна превышать 30 минут, включая организационные моменты.

По содержанию и форме зарядки бывают разные:

- 1) ОРУ – общеразвивающие упражнения и бег
- 2) физические упражнения на суше, купание в море, согревающий бег трусцой
- 3) комплексы ритмической гимнастики

Примерная последовательность упражнений УГГ:

№	Вид упражнений	Цель	Методические пояснения
1	Ходьба на месте и в движении	Умеренное разогревание организма. Постоянное усиление деятельности всех органов (в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной систем).	Ходьба с высоким подниманием коленей и энергичным размахиванием руками. То же, но с высоким подниманием голени назад. То же, но с различными движениями ног вперед, назад, влево, вправо. Переход на месте, прыжки.
2	Упражнения в потягивании	Выпрямление позвоночника, улучшение кровообращения.	Выполнять в медленном темпе. При потягивании глубокий вдох, при возвращении в И.П. – глубокий выдох.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Улучшение кровообращения	Выполнять в медленном или среднем темпе. Дыхание равномерное. Чередовать напряжение и расслабление мышц.
4	Упражнение для мышц туловища	Укрепление мышц туловища. Улучшение кровообращения и деятельности брюшной полости.	Выполнять в медленном темпе, дыхание не задерживать.
5	Упражнения для мышц ног	Укрепление мышц и увеличение подвижности в суставах ног. Улучшение кровообращения.	Выполнять в медленном темпе. Дыхание равномерное.
6	Упражнение для мышц живота и спины	Укрепление мышц брюшного пресса, спины. Улучшение кровообращения и деятельности органов брюшной полости.	Выполнять в медленном темпе. При сгибании – выдох, при разгибании – вдох. Дыхание не задерживать.
7	Маховые упражнения для рук и ног	Увеличение подвижности в тазобедренных и плечевых суставах.	Выполнять в среднем темпе. Амплитуда движений максимальная. Дыхание равномерное.

№	Вид упражнений	Цель	Методические пояснения
8	Упражнения в прыжках или в беге на месте	Укрепление мышц и суставов ног и стопы. Улучшение кровообращения, дыхания и обмена веществ в организме.	Выполнять в среднем темпе. Дыхание равномерное. Исключить напряжение.
9	Заключительные упражнения (на расслабление, восстановление дыхания)	Приведение организма в спокойное состояние.	Выполнять в среднем или быстром темпе, свободно, расслабляя все основные группы мышц.

После выполнения ОРУ, (если есть возможность, их следует выполнять с предметами: со скакалкой, обручами, гимнастическими палками и пр.), целесообразно провести пробежку (бег трусцой).

Примерные дистанции:

Возраст	Дистанция
7 – 8 лет	250 – 500 м
9 – 10 лет	500 – 1000 м
11 – 12 лет	800 – 1500 м
13 – 14 лет	1000 – 1500 м
15 – 16 лет	1500 – 2000 м

Каждому ребенку величину дистанции рекомендовать в зависимости от физической подготовленности и самочувствия.

После УГГ обязательно проводят водные процедуры: мытье ног (если дети занимались босиком), умывание, влажные обтирания по пояс.

6.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. ОФП способствует повышению общего уровня функциональных возможностей путем развития работоспособности в широком круге упражнений.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средства ОФП включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Упражнения для развития силы.

1. Сгибание и разгибание рук в висе (медленно и в быстром темпе).

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке, набивном мяче, матах)

- то же, но в упоре лежа на полу;
- то же, но в упоре лежа, руки на полу, ноги на возвышении.

4. В висе, поднимание прямых ног вперед до 90 и выше (до касания перекладины); то же, но поднять ноги и держать 3-4 сек.

5. Лёжа на спине поднимать прямые ноги, удерживая стопами набивной мяч; то же, но поднять ноги и держать 3-4 сек.

6. Из седа на гимнастической скамейке (ноги закреплены), наклон назад и возвратиться в и.п. (руки за головой).

7. Из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой, сгибание и выпрямление туловища (то же с набивным мячом).

8. В стойке ноги врозь набивной мяч за головой, медленные и быстрые наклоны с прямой спиной.

9. Из положения лежа на животе (руки вверх) прогибания, удержать прогнутое туловища 3-5 сек.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Прыжки на двух и одной ноге без мячей и с набивными мячами в руках (то же, но с обеганием стоек «змейкой»).

2. Выпрыгивание на максимальную высоту вверх, толкаясь двумя ногами.

- выпрыгивание вверх или в длину из низкого приседа.
- то же, с набивными мячами массой 1-3 кг.

3. Приседания на двух ногах на быстроту с выпрыгиванием вверх.

4. Прыжки через набивные мячи, скамейки.

5. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 7-10 сек. (то же, на максимальную высоту выпрыгивания 10-15 сек).

6. Перекатывание набивного мяча в колоннах (не более 6-8 человек) под ногами, над головой.

7. Передача и ловля набивных мячей в парах разными способами: на месте, в движении, при изменении высоты полета мяча, силы передачи.

8. Ловля и передача набивных мячей (вес до 2 кг) во встречных колоннах с перебеганием в конец своей и противоположной колонны.

9. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с одинарными интервалами отдыха (5-7 станций с упражнениями, перечисленными выше).

10. Подвижные игры: «Борьба за мяч» 2х2, 3х3, 4х4, игроков (игроки передают набивной мяч (мальчики – мяч массой 1-2 кг, девочки – 1 кг) друг другу).

Упражнения для развития координационных способностей

1. Бег из различных исходных положений и различными способами.

2. Челночный бег 3х10м, 4х9м, 2х15м, из исходных положений: лицом, спиной вперед.

3. Обегание 4-6 стоек, набивных мячей установленных на расстоянии 2,5-3м друг от друга (то же, но с изменением не только направления бега, но и скорости).

4. Всевозможные прыжки с места из различных исходных положений: лицом вперед, спиной вперед, боком, с вращениями в одну и другую сторону на заданное и максимальное количество градусов (90, 120, 180, 270).

5. Прыжки в длину с места и небольшого разбега на точность приземления.

6. Прыжки вверх на определенную высоту с точной словесной оценкой высоты прыжка.

7. Метание в цель (обруч, щит, стену и т.д.)

8. Комбинированные упражнения и эстафета с мячами, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.

9. Подвижные игры.

Упражнения для развития скоростных способностей

1. Бег на месте с максимальной частотой шагов в течение 5-7 сек, затем рывок вперед.

2. «Пятнашки» в парах с раздельного старта при расположении учащихся один впереди другой на расстоянии и 1-1,5 м

3. По сигналу бег из различных И.П. и различными способами на расстояние 15-20 м.

4. Всевозможные эстафеты с бегом, прыжками, ведением мяча и передачами на скорость выполнения.

5. Пробегание отрезков 30-40 м с высокого старта (6-7 раз)

6. Подвижные игры.

Упражнения для развития выносливости

1. Прыжки со скакалкой на месте в темпе 132-140 прыжков в 1 минут с увеличением на 5-10 сек каждые два занятия до 2 минут

2. Бег в гору

3. И.п. – стать на скамейку со штангой на плечах. Вес штанги 40-50% от собственного. Повторить 6-8 раз

4. Выпрыгивание и спрыгивание со скамейки.

5. Кроссы и марш-броски от 1500 до 3000 метров.

6. Серийные прыжки на месте толчком одной и двумя ногами у стены с касанием рукой (поочередно левой и правой) отметок на стене, расположенных на разной высоте, в темпе 135-140 прыжков в минуту (для девочек до 1,5 минут, для мальчиков до 2 минут).

7. Комбинированные эстафеты с ускорениями, остановками, поворотами, прыжками длительностью от 25 до 35 сек.

8. Круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (на развитие общей выносливости).

9. Участие в двусторонних играх по футболу, баскетболу, гандболу.

Упражнения для развития гибкости.

1. Наклон вперед в седе ноги врозь, стараться грудью коснуться пола (удерживать позу 2-3 секунды), то же ноги вместе.

2. Стоя в наклоне вперед, стараться коснуться ладонями пола.

3. Наклоны назад из положения стоя ноги врозь без опоры (руки на поясе).

4. Махи ногами вперед-назад, в сторону.

5. Поднимание прямой ноги вперед, назад, в сторону как можно выше (с помощью), опираясь о гимнастическую стенку

6. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскости поочередно, последовательно и одновременно (то же с гантелями и другими отягощениями).

7. Из положения стоя руки вверх, выкрут с резиновыми бинтами, опуская прямые руки назад и возвращаясь в И.П. (то же, но со скакалкой).

8. Выкрут с гимнастической палкой, постепенно уменьшая ширину хвата

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Спортивно-оздоровительные мероприятия включают в себя:

1. прогулки, включающие комплексы дыхательных упражнений
2. прогулки, включающие комплексы упражнений на закаливание
3. прогулки, включающие комплексы упражнений на профилактику плоскостопия
4. купание
5. солнечные ванны

Дыхательные упражнения (Комплекс № 1)

- **«Часы».** Встать прямо, руки вниз. Представить себя часами с двумя маятниками. Размахивая прямыми руками вперед-назад, в одном темпе и, не меняя интонацию, произносить «тик-так» (10—12 раз).

- **«Ловля комара».** Представить состояние, которое испытываешь, когда вокруг летает назойливый комар. Направлять звук «з-з-з-з» в разные стороны, регулируя громкость и темп «комариного писка». Пытаться поймать комара, хлопая ладонями то слева, то справа.

- **«Косарь».** Представить себя на лугу, где пахнет свежескошенной травой. Почувствовать ее запах. Широкими размашистыми движениями имитировать движения косаря, поворачивая воображаемую косу то влево, то вправо, произнося на выдохе «ж-у-х, ж-у-х» (5—8 раз).

- **«Трубач».** Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту-ту» (15—20 секунд.).

- **«Петушок».** Стоя, ноги прямо, руки вниз. На выдохе подняться на пальцы ног, голову вытянуть вперед-вверх, руки поднять в стороны и назад и, хлопая себя по бедрам, произнести «ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

- **«Насос».** Стоя, ноги прямо, руки вниз. Сделав вдох, выполнить резкие пружинистые наклоны (по 2—3 раза) в стороны, скользя руками по ноге, в сторону которой делаете наклон, на выдохе произносить «с-с-с-с» (6—8 раз в каждую сторону).

- **«Покоритель космоса».** Сесть по-турецки, расслабиться, приготовиться к полету, заправиться горючим (сделать глубокий вдох). 1-й вариант — «Полет на Луну». На выдохе тянуть звук «а-а-а», медленно поднимая вверх руку, достигнуть «Луны», также медленно возвращаться. 2-й вариант — «Полет на Солнце». После «заправки горючим» на выдохе тянуть звук «а-а-а» громче и длиннее, чем прежде, поднимая правую руку вверх. Достигнув «солнца», возвратиться обратно. 3-й вариант — «Полет в космос». На выдохе громкий звук «а-а-а», словно всплеск,

достигает предела по мощности (2—3 раза) — до появления ощущения радости и легкости.

Дыхательные упражнения (Комплекс № 2)

- **«Погремемся».** Стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстрым скрещиванием рук перед грудью, хлопая ладонями по плечам, на выдохе произносятся «у-х-х! у-х-х!» (8 раз).

- **«Мельница».** Стоя, ноги вместе, руки вверх. Медленно вращать прямыми руками, произносятся на выдохе «ж-р-р». Ускоряя темп, движения руками усиливать и ускорять звуки (7—8 раз).

- **«Конькобежец».** Стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонить вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу, поворачиваться всем телом в сторону сгибаемой ноги, при этом произносятся «к-р-р» (5—6 раз).

- **«Сердитый ежик».** Стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже (стоять на всей ступне), обхватить руками грудь, голову опустить, произносятся на выдохе «п-ф-ф» — звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» (3—5 раз).

- **«Лягушонок».** Стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок быстро и резко прыгает, произносятся, приземляясь, «к-в-а-а-к», и повторить его прыжки: слегка приседая, вдохнув, сделать прыжок на двух ногах вперед. Приземлившись, «квакнуть».

- **«В лесу».** Представить себя заблудившимся в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнести «а-у». Менять интонации, добавлять повороты корпусом влево-вправо.

- **«Веселая пчелка».** На выдохе произнести «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом малыш учится направлять внимание на определенный участок тела.

- **«Великан и карлик».** Сесть на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положить на внутренние стороны коленей, прижатых к полу. Вдох — набрать полную грудь воздуха, плечи расправить, голову поднять вверх, на выдохе опуститься вниз, прижаться головой к ступням.

Упражнения на профилактику плоскостопия

Разминка. Походить сначала на пальцах ног, затем на пятках. Поджать пальцы ног и пройти 20—30 шагов, затем поднять пальцы вверх и пройти еще 20—30 шагов. Столько же шагов пройти на внешних сторонах стоп.

1. Передними частями стоп встать на широкий брус (или толстую книгу), пятки опущены ниже уровня бруса. Подняться на пальцы ног, постоять 2—3 секунды, опустить пятки вниз, постоять 2—3 секунды. Повторять так до легкой усталости. Упражнение растягивает икроножные мышцы и укрепляет мышцы стоп.

2. Сидя, поднимать пальцы правой ноги, а левой прижимать их к полу, оказывая сопротивление. Затем ноги «меняются ролями».

3. Сидя, поставить стопы пальцы ног, продвигать стопы сначала вперед, затем назад.

6. Сидя, пальцами ног захватывать мелкие предметы (карандаши, камешки, катушки ниток) и перекладывать их с места на место.

7. Сидя, катать небольшой мяч (идеально подходит мяч для русского хоккея) вдоль сводов стопы: поочередно или одновременно обеими ногами.

8. При поперечном плоскостопии полезно сжимать большие пальцы ног, соединять их вместе, затем разводить в стороны, преодолевая при этом легкое сопротивление.

В заключение походить на внешних сторонах стоп. Данные упражнения являются также закаливающими, т.к. выполняются босыми ногами на полу, либо траве.

Упражнения на закаливание (Босохождение)

1. Ходить на цыпочках босиком 2 минуты. Таким образом, снизится площадь соприкосновения с полом (землей), а упражнение не только очень полезно для стоп, но и согревает их приливом крови из-за испытанной физической нагрузки.

2. Затем ходьба по полу босиком по 10-15 минут.

3. Пройти по массажному ковру.

СПАРТАКИАДА. Спартакиада – это комплексное соревнование, проводимое между группами детей. Программа спартакиады зависит от возраста детей и представляет собой различные по характеру деятельности, масштабу организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине.

В программу спартакиады включаются следующие виды соревнований:

- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки через скакалку индивидуальные и скипинг (групповые прыжки через скакалку);
- соревнования по бадминтону, футболу, волейболу классическому и пляжному, настольному теннису, дартсу, шашкам и шахматам;
- бег 30 м, челночный, кросс;
- метание мяча на дальность и в цель;
- игра в лапту;
- плавание;
- комбинированная эстафета.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Специальная физическая подготовка – это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

В различных видах спорта требуется преимущественное развитие вполне определенных физических качеств. СФП направлена на развитие требуемых для каждого вида спорта физических качеств и их необходимое сочетание.

Работа по специальной физической подготовке выполняется согласно требованиям программ спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Учебно-тренировочное занятие – это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием).

6.7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Знания данного раздела должны быть тесно связаны с двигательными навыками, которыми предстоит овладеть учащимся. В начале детей знакомят с основными правилами личной гигиены. Сюда входят правила подбора одежды для занятий, водные процедуры после занятий, длительность отдыха после нагрузок различной направленности.

Важно сообщить воспитанникам правила подготовки организма к работе разного характера (на скорость, на выносливость, на силу и др.); принципы составления тренировок по частоте, длительности и интенсивности занятий; правила подбора упражнений для развития необходимых двигательных способностей (качеств); длительность отдыха после работы родного характера. Учащихся так же знакомят с основными приёмами самоконтроля: желание выполнять физическую работу, длительность сна, аппетит. Параллельно необходимо дать сведения о влиянии физических упражнений на систему дыхания, кровообращения и центральную нервную систему (так, по счету дыханий можно судить о дыхательной системе и степени её тренировки; оценка общего самочувствия дает определенное представление о состоянии центральной нервной систему, а подсчет пульса – о системе кровообращения).

7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагается, что учебно-тренировочные сборы будут способствовать:

1. для воспитанников МОУ ДОД «ДЮСШ»:

- повышению уровня физического, психического, социального здоровья;
- повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой вообще и выбранным видом спорта в частности;
- улучшению спортивных показателей;
- развитию активности, инициативности, способности самостоятельно решать творческие задачи
- эмоционально-психологическому подъему, развитию лидерства, творческой активности, сплоченности, коллективизма, взаимопонимания и уважения.

Знания, полученные в лагере, опыт совместной деятельности в отряде, участие в различных мероприятиях, развитое воображение помогут детям быть более уверенными, а также лучше подготовят их к самостоятельной жизни

2. для тренеров-преподавателей:

- изучению индивидуальных особенностей учащихся;
- установлению оптимальных взаимоотношений в системе «спортсмен-тренер»;
- обмену педагогическим опытом.

Итогом проведения УТС хотелось бы наблюдать: осознание отношения детей, их родителей, тренеров к состоянию здоровья, как основного фактора успеха на последующих этапах жизни, потому что, здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни воспитанник, умеет оценивать модные явления с точки зрения ущерба или пользы для здоровья.