

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сосновский центр образования»

«Утверждена»
Приказом директора
МОУ «Сосновский ЦО»
№ 251 от 24.05.2022 г.

Программа деятельности

Детского оздоровительного лагеря для одаренных детей
«СОЮЗ»
(физкультурно-спортивной направленности)

«Драйв»

Для детей 10-14 лет

Продолжительность смены 21 день.

Составитель:

Афанасьев Д.Н.

Сосново 2022 год

Содержание программы

Стр.		
1.	Пояснительная записка	3
-	актуальность,	3
-	отличительная особенность	4
-	механизм реализации	5
-	цели и задачи,	5
-	адресат	6
-	организационные условия реализации программы	6
-	принципы	6
-	формы организации летней работы	6
-	Взаимодействие летнего оздоровительного лагеря с социумом	6
2.	Содержание	7
-	Гражданско – патриотическая деятельность	7
-	Спортивно-оздоровительная деятельность	9
-	Культурно-досуговая деятельность	9
-	Самоуправление	
3.	Методическое обеспечение	9
-	методы	10
-	ожидаемые результаты	10
-	критерии оценки эффективности программы	11
-	система контроля за реализацией программы	11
-	ресурсное обеспечение	11
-	материально-техническое оснащение	11
4.	Литература	13
-	Нормативно-правовые обеспечение	
-	список литературы, используемый педагогом	
-	список литературы для детей	
5.	Приложения	
-	план подготовки	14
-	режим дня	15
-	ДООП «Футбол»	16
-	ДООП Самбо и дзюдо	21
-	ДООП «Настольный теннис»	28
-	ДООП «Шахматы»	36
-	анкеты для детей и родителей	44
-	план сетка	45
-	игры народов России	47

Пояснительная записка

Введение

Летние каникулы – долгожданное время для детей. Педагоги и родители понимают, что во время отдыха обучение не заканчивается, начинается активная пора социализации, продолжение образования. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года.

В основе содержания летнего досуга - активно организованный отдых, позволяющий снять накопившийся за учебный год физического и психического напряжения детского организма.

Лето дает возможность выявить самые разнообразные таланты всех детей. Летнее время благоприятно для позитивной социализации детей, освоения ими различных социальных ролей и функций. Создание детского – оздоровительного лагеря на базе учреждения дополнительного образования позволит органично сочетать различные виды организации досуга (отдых, развлечение, праздник, творчество, спорт) с различными формами образовательной деятельности.

С целью организации летнего отдыха и летней занятости обучающихся на базе МОУ «Сосновский центр образования» организуется лагерь с дневным пребыванием для участников школьного спортивного клуба «СОЮЗ». Организация летнего отдыха детей - один из важных аспектов деятельности учреждений дополнительного образования. Программа смены «Драйв» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. «В тренировках нет каникул - эта формула становится правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического роста каждого ребенка.

Летний лагерь с дневным пребыванием является как формой организации свободного времени детей, так и пространством для сохранения и укрепления здоровья, повышения творческой активности. Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей на базе школы на протяжении многих лет успешно выполняет свои функции: оздоравливает детей, продолжает формировать трудовые навыки у школьников, развивает у ребят чувство коллективизма, творческие способности и т.д.. Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым романтическим стилем. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий. Это период свободного общения детей.

Актуальность программы

В условиях летнего оздоровительного лагеря педагоги помогают обучающимся сформировать поле собственной деятельности, основами организации культурно – досуговой, оздоровительной деятельности. Они продолжают развивать свои физические способности; приобретают практический опыт в процессе осуществления различных видов деятельности; овладевают навыками рефлексии; осваивают коммуникативные навыки.

Новизна программы заключается в применении принципа сочетания разных позиций участников - активного организатора и активного непосредственного участника создания нового продукта социально-культурной деятельности (игровой, концертной, конкурсной программы).

Программа «Драйв» призвана организовать деятельность по продолжению развития способностей детей. Педагогическая целесообразность разработки программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий (под руководством квалифицированных педагогов дополнительного образования) и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются





упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки. Тренировочные занятия проводятся один раз в день в соответствии с планом работы педагогов дополнительного образования. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам.

Разработка данной программы организации каникулярного отдыха и занятости детей продиктована:

- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников в условиях села;
- необходимостью упорядочить сложившуюся систему перспективного планирования;
- модернизацией старых форм работы и введением новых;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала подростков и педагогов в реализации цели и задач программы.

При составлении программы учитывались традиции и возможности ОУ, уровень подготовки педагогического коллектива, пожелания и интересы детей и родителей, опыт прошлых лет по организации летнего отдыха.

Программа организации летней лагерной смены «Драйв» призвана всесторонне удовлетворять потребности детей и подростков, и направлена на обеспечение их полноценного и содержательного отдыха через **разнообразные виды деятельности**:

-  гражданско-патриотическую
-  физкультурно-спортивную
-  культурно-досуговую
-  самоуправление

Практическая значимость: программа «Драйв» органично вписывается в образовательное пространство МОУ «Сосновский центр образования». Процесс организации воспитательной работы в летнем лагере направлен на вовлечение ребенка в творческую и общественную жизнь с учетом его индивидуальных способностей, выработку ценностного отношения к здоровому образу жизни и формирование на этой основе его нравственного, эстетического, гражданского сознания. С этой целью в лагере выстроена система досугово - воспитательной деятельности, что позволяет обеспечить полноценное воспитание и оздоровление детей. Актив спортивного клуба «СОЮЗ» на практике смогут проявить организаторские способности в подготовке и проведении спортивных мероприятий.

Тип программы

Программа летнего лагеря относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Данная программа по продолжительности является краткосрочной и реализуется в течение одной смены.

Программа лагеря является многопрофильной, т. е. включает в себя краткосрочные программы по различным видам спорта и предусматривает создание условий, способствующих развитию детей, как жизненно важной ценности, рационального использования каникулярного времени, расширению кругозора.

Отличительная особенность программы 2022 года.

Программа «Драйв» является продолжением работы спортивного клуба по программе региональной школьной спортивной лиги, которая реализуется в рамках федерального проекта «Детский спорт», поэтому учебно - воспитательный и тренировочный процесс направлен на подготовку команд в соревнованиях школьной спортивной лиги, сдачи нормативов ГТО.

Наступивший 2022 год будет посвящен культурному наследию народов России, поэтому программа «Драйв» позволит обучающимся познакомиться со спортивными играми народов России.

Механизм реализации программы. Этапы реализации программы

I. Подготовительный этап включает (май):

- проведение совещаний при директоре по подготовке работы школьного лагеря;
- подбор кадров;
- издание приказа об открытии лагеря;
- разработка и утверждение должностных инструкций.
- комплектование отрядов, разработка программы;
- подбор методической литературы для подготовки и проведения мероприятий в рамках работы лагеря.
- подготовка материально-технической базы.
- художественное оформление

II. Организационный этап включает (1-3 дни смены):

- знакомство с режимом работы лагеря и его правилами;
- оформление уголков отрядов;
- выявление и постановку целей развития коллектива и личности;
- сплочение отрядов;
- формирование законов и условий совместной работы;
- подготовку к дальнейшей деятельности по программе.

III. Основной этап (4-19 дни смены):

Основной этап включает реализацию основных положений программы.

Основной деятельностью этого этапа является: реализация основной идеи смены;

- ✚ вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно – творческих дел;
- ✚ работа творческих мастерских
- ✚ мероприятия дела по плану;
- ✚ досуговые мероприятия;
- ✚ тренировочный процесс
- ✚ спартакиада лагеря
- ✚ обучение спортивного актива

4. Заключительный этап (20-21 день):

- ✚ закрытие смены;
- ✚ обобщение итогов деятельности;
- ✚ сбор отчетного материала;
- ✚ презентация о жизни в лагере.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся, которые являются членами спортивного клуба МОУ «Сосновский Центр образования» «СОЮЗ» молодежи), посещали занятия по дополнительным общеразвивающим программам «Футбол», «Настольный теннис», «Баскетбол», «Самбо и дзюдо», «Шахматы» и являются членами сборных команд, которые участвуют в соревнованиях по выбранному виду спорта и обладают спортивными (психомоторными) способностями. Обучающиеся -участники школьного этапа муниципальных соревнований по баскетболу, футболу призеры спартакиады Приозерского района по баскетболу, призеры соревнований по настольному теннису.

Организационные условия реализации программы.

Сведения об обучающихся

Общее количество детей: 40 человек

Возраст детей: 10 – 14 лет

Сроки пребывания детей в лагере: 21 дней

Форма проведения: дневное пребывание с 8-30 до 18.00
Сроки проведения: 2 смена с 28 июня по 21 июля 2022года.

Принципы организации воспитательного процесса.

Программа «Драйв» основана на педагогических принципах:

- Гуманизма - отношение к каждому из детей как к самоценности.
- Толерантности - терпимости к мнению других людей, другому образу жизни.
- Духовности - формирование у детей и подростков нравственных ценностей, соблюдение норм морали.
- Доступности - учет возрастных особенностей детей и выбранных форм работы с ними.

Формы организации летней работы.

- Работа объединений и секций,
- Организация однодневных и многодневных походов,
- Экскурсии,
- Игровые развлекательные программы
- Соревнования,
- Встречи
- Акции
- Конкурсы
- Спартакиады по видам спорта

Особенности организации режима работы.

Прием обучающихся осуществляет воспитатель вместе с медицинским работником. Обязателен ежедневный контроль измерения: пульсометрии, давления до тренировки и после. В первую половину дня до завтрака проводится разминка ОФП, тренировки в детских объединениях по виду деятельности «Футбол», «Настольный теннис», «Шахматы», «Самбо и дзюдо». Занятия длятся 2 часа по 45 минут. Организуется подготовка обучающихся детского объединения «Футбол» в соревнованиях «Первенство Приозерского района по футболу среди детских команд». Детское объединение «Настольный теннис» подготовка обучающихся к соревнованиям по настольному теннису, «Православная спартакиада по настольному теннису Выборгской епархии». В течение смены идет подготовка к командным соревнованиям, обучение инструкторов для проведения соревнований, подготовка команд для участия в региональной школьной спортивной лиге. Легкоатлетические соревнования позволят обучающимся оценить свои возможности в сдаче норм ГТО.

Взаимодействие летнего оздоровительного лагеря с социумом

Свою работу ДОЛ строит во взаимодействии:

Гражданское –патриотическое направление: администрация, МО Сосновское сельское поселение, Совет депутатов.

Физкультурно-спортивная направленность: комитет по физической культуре и спорту, федерациями по видам спорта, ФОК «Сосновский»

Особенности организации режима работы.

Прием обучающихся осуществляет воспитатель вместе с медицинским работником. В первую половину дня проводятся занятия в детских объединениях по виду деятельности. Занятия длятся 2 часа по 45 минут.

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: организация содержательного отдыха в проведении интересных, разнообразных по форме и содержанию мероприятий для обеспечения полноценного отдыха, оздоровления и творческого развития детей, проявляющих спортивные способности и являющиеся членами школьного спортивного клуба МОУ «Сосновский ЦО».

Задачи:

- способствовать совершенствованию практических навыков, укреплению навыков здорового образа жизни, поддержка спортивно-одаренных детей и подростков для реализации их интересов, потребностей в саморазвитии в избранном виде деятельности (спорте).
- развивать нравственные качества личности на основе общечеловеческих ценностей.
- через КТД научить детей взаимовыручке, взаимопониманию..
- создать положительный эмоциональный климат в детском коллективе.
- воспитывать патриотизм и любовь к стране и малой родине.

Содержание

Программой предусмотрено:

✚ вовлечение учащихся в активную учебно-тренировочную, физкультурно-спортивную, игровую деятельность с целью укрепления здоровья и повышения уровня профессионально-спортивного мастерства в форме проведения интеллектуально-развлекательных и спортивных игр, для обеспечения реализации полученных знаний, умений и навыков

✚ расширение базовых знаний о физической культуре и спорте и повышение уровня физической подготовленности для участия в будущей спортивной жизни центра и района

✚ воспитание у участников программы чувства лидерства, но в то же время сплоченности и единства, взаимопомощи и взаимодействия, а также взаимной ответственности путем вовлечения их в игровые мероприятия, в процессе которых формируются данные качества.

Во время осуществления программы будут также учитываться мероприятия, которые неоднократно проводились в данном лагере, тем самым получив традиционное значение. К ним относят:

- 1 Спартакиада по всем видам спорта
- 2 Встречи с интересными людьми, связанные со спортивной деятельностью.
- 3 Исполнение гимна лагеря
- 4 Проведение линейки

Виды деятельности

Гражданско – патриотическая деятельность



Девиз: «Моя гордость – моя малая родина!» Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер.

Задачи: воспитывать в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру.

Формы работ

- ✚ Встречи с интересными людьми, которые являются ветеранами спорта.
- ✚ Походы;
- ✚ Знакомство с подвижными играми народов России

- ✚ Просмотр фильмов «Легенда 17». «Движение вверх»

Спортивно – оздоровительная деятельность

Девиз: «Быстрее выше, сильнее».

В это направление входят мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни. Разрабатываются и проводятся различные встречи, экскурсии, соревнования, конкурсные программы по физической культуре. С помощью физкультуры и спорта в лагере решаются задачи физического воспитания: укрепления здоровья, физического развития детей

Задачи:

- вовлечь детей в различные виды физкультурно - оздоровительной работы;
- расширить знания об охране здоровья.

Формы работы:

Физкультурно – оздоровительная работа включает в себя традиционные формы организации оздоровления.

- ✚ Оздоровительный модуль

- инструктаж по ТБ;
- зарядка;
- встречи с медицинским работником организация и проведение ежедневного медицинского осмотра, замеры пульсометрии и давления до и после тренировок;
- организация питания;

- ✚ подвижные игры,

Подвижные игры включают в себя все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у детей таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры - еще и воспитанию дружбы. (Лапта, снайпер, пионербол)

- ✚ тренировки

Организация и проведение тренировочного процесса по таким видам спорта как: футбол, «Настольный теннис», «Шахматы», «Самбо и дзюдо».

- ✚ организация спартакиады по легкоатлетическим видам спорта: прыжки в длину, бег, метание, кросс,
- ✚ соревнования по футболу, флорболу, хоккею в валенках на траве.
- ✚ спортивные праздники; Конкурс «Штрафной бросок», баскет-конкурс.
- ✚ Веселые старты, эстафеты
- ✚ Подготовка инструкторов для проведения соревнований;
- ✚ Мастер-классы по стрельбе из лука, самбо и дзюдо



Культурно – досуговая деятельность

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах, творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идёт закрепление норм поведения и правил этикета, толерантности. Все мероприятия этого направления носят практический характер.

Задачи культурно - досуговой деятельности:

- вовлечь как можно больше ребят в различные формы организации досуга.
- организовать деятельность творческих мастерских.

Общение является необходимым условием развития и формирования личности на основе общего интереса.

Формы работы:

- ✚ коллективно-творческая деятельность;
- ✚ участие в общелагерных мероприятиях
- ✚ Творческие конкурсы;
- ✚ Творческие игры;
- ✚ Праздники



Самоуправление

Детское самоуправление – форма организации функционирования коллектива, обеспечивающая развитие у детей самостоятельности в принятии и реализации решения для достижения поставленных целей.

Самоуправление развивается тогда, когда дети оказываются в ситуации выбора решения поставленной проблемы. Самоуправление в лагере развивается практически во всех видах деятельности временного детского коллектива.

Девиз: Одна страна – одна команда.

Наличие : Эмблема , гимн, вымпел, флаг.

Совет лагеря

Действует совет лагеря, в который входит

Капитаны команд.

Функции совета лагеря:

- ✚ организация соревнований между отрядами
- ✚ подведение итогов
- ✚ участие в награждении по итогам смены

Пресс-центр

Функции

- ✚ оформление стенда «Экран соревнований»;
- ✚ информационная функция: написание заметок, размещение информации в соц. сетях

Спортивный актив

- ✚ оказание помощи при проведении спортивных соревнований,
- ✚ судейство соревнований,
- ✚ подготовка инвентаря.

Методическое обеспечение программы

Научно-методическое обеспечение:

- Тематическое планирование работы отрядов;
- Организация режима дня;
- Дидактические материалы;
- Методическая копилка.

Методы работы

Основными методами организации деятельности являются:

- ✚ Метод игры (игры отбираются воспитателями в соответствии с поставленной целью);
- ✚ Методы состязательности (распространяется на все сферы творческой деятельности);

- ✚ Метод КТД
- ✚ Метод самоуправления

1.4. Ожидаемые результаты

В результате реализации программы

- ✚ укрепится здоровье детей;
- ✚ повысится уровень профессионально-спортивного мастерства в выбранном виде спорта;
- ✚ у обучающихся сформируются практические навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;
- ✚ сформируются коммуникативные умения, основы правильного поведения, общения, культуры, досуга;
- ✚ сформируются навыки, практические умения, направленные на сохранение и умножение природных богатств, соблюдение правил охраны природы при проведении экскурсий, походов.

Каждый день ребята заполняют экран настроения, что позволяет организовать индивидуальную работу с детьми. Разработан механизм обратной связи.

Раздел II.

Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Сроки пребывания детей в лагере: 21 дней

Форма проведения: дневное пребывание с 8-30 до 18.00

Сроки проведения: 3 смена

Диагностика и мониторинг эффективности программы.

- ✚ Начало смены. Выяснение пожеланий и предпочтений, - анкетирование; беседы; тренинги.
- ✚ Дневная диагностика: цветопись по результатам мероприятий и дел лагеря, беседы
- ✚ Итоговая диагностика: анкетирование, творческий отзыв

2.2. Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение

Начальник лагеря: Афанасьев Дмитрий Николаевич

Воспитатели: учителя школы

Педагоги дополнительного образования: Мухаданов А.В – руководитель «Настольный теннис», Попылев Д.А. – руководитель «Самбо и дзюдо», Хренов В.А. руководитель «Шахматы».

Материально-техническое оснащение:

Для организации работы в распоряжение лагеря на весь период работы используются спортзал школы, столовая, кабинеты для занятий.

- Аудио- и видеоаппаратура
- Настольные игры
- Канцелярские товары

Художественное оформление смены:

- Информационный стенд
- План-сетка смены
- План на день,
- Распорядок дня,
- Экраны соревнований в отрядах,

- Экран настроения,
- Поздравления.
- Другая информация.
- Законы и традиции лагеря,
- Стенды о правилах поведения и технике безопасности,

Материалы и инструменты для реализации дополнительных общеразвивающих программ

Спортивный инвентарь

1. шашки,
2. шахматы,
3. домино,
4. скакалки.
5. мячи
6. кегли
7. бадминтон
8. ракетки и мячики для настольного тенниса.
9. кольцобросы.

2.3. Формы аттестации

Критерии оценки эффективности программы:

1. Изменения показателей физического состояния на основе анализа антропометрических данных, показателей выполнения нормативов (данные на начало и конец смены, сравнительная таблица сдачи нормативов)
2. Выполнение на практике правил охраны природы, активность участия в акциях, мероприятиях по благоустройству (наблюдение).
3. Активность обучающихся, проявление интереса, организаторских способностей, трудолюбия при подготовке и проведении мероприятий (наблюдение).
4. Обучающиеся научатся общаться с ровесниками и обучающимися разного возраста (наблюдение).
4. Удовлетворенность детей и родителей результатами процесса летне-оздоровительной работы (анкетирование на начало и конец смены)

2.4. Оценочные материалы

- ✚ анкетирование детей с целью выявления их интересов, мотивов пребывания на летней оздоровительной площадке;
- ✚ наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;
- ✚ Опрос родителей на выявление пожеланий по организации деятельности детского лагеря и с целью выявления их интересов, мотивов пребывания в лагере. (май)
- ✚ Анализ показателей физического развития.
- ✚ Анализ участия обучающихся в подготовке и проведении соревнований.
- ✚ вручение грамот, памятных подарков за активное и творческое участие в жизни детского оздоровительного лагеря.

2.5. Методическое обеспечение

- Тематическое планирование работы отрядов;
 - Организация режима дня;
 - Детское самоуправление;
 - Дидактические материалы;
- Методическая копилка.
- наличие программы лагеря, плана мероприятий;

- должностные инструкции, приказы об организации лагеря на базе школы;
- подбор методических разработок в соответствии с планом работы;
- разработка системы отслеживания результатов и подведение итогов.

Методы работы

Индивидуальные и коллективные формы работы в лагере осуществляются с использованием традиционных методов (беседа, наблюдение, поручение, конкурсы рисунков, плакатов, праздники, экскурсии, интеллектуальные игры, спортивные соревнования); методики коллективно-творческих дел. Одним из важнейших средств и методов организации воспитательного пространства является создание органов детского самоуправления-самостоятельности в проявлении инициативы, принятии решения и его самореализации.

Основными методами организации деятельности являются:

- ✚ Метод игры
- ✚ Методы состязательности (распространяется на все сферы творческой деятельности);
- ✚ Метод КТД
- ✚ Метод самоуправления

2.6. Список литературы.

Нормативно-правовое обеспечение:

1. Постановление главы муниципального образования «Об утверждении Положения о муниципальном конкурсе на лучший оздоровительный лагерь дневного пребывания детей в муниципальном образовании 2022 году»
2. Приказ администрации муниципального образования «О приемке оздоровительных учреждений дневного пребывания» .
3. Приказ «Об организации работы летнего оздоровительного лагеря» .
4. Приказ по оздоровительному лагерю по охране труда и технике безопасности.
5. Приказ по оздоровительному лагерю об ответственности за жизнь и безопасность детей.
6. Приказ по оздоровительному лагерю о соблюдении режима и правил внутреннего трудового распорядка.
7. Положение о проведении соревнований школьной спортивной лиги Ленинградской области.

2.6. Литература, используемая педагогом

- 1.Афанасьев С. «Триста творческих конкурсов» Методический центр «Вариант» Кострома 2002 год
- 2 Видякин П. В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе, Волгоград, Учит, 2004г
- 3.Гайдаренко Е.П.. « Игры, забавы, развлечения для детей и взрослых» Сталкер 1997 год
- 4.Дмитриев В. Н. Игры на открытом воздухе М,; издательство Дом МСП 1998г,
5. Керемин А. В. Детские подвижные игры М, Просвещение 1998г,
- 6.Советов Е. В. Оздоровительные технологии в школе, Ростов, Феникс, 2006г.
- 9.Сборник «Организация летнего отдыха детей с учетом состояния их здоровья на базе городских образовательных учреждений». Москва 1998 г

Литература для детей

- 1Ачкалин А. С. Игры во дворе М, издательство Просвещение 2000г,
- 2Быстрова Л. Н. Азбука подвижных игр для детей К.,Ф и С, 1999г,
- 3Выдрин Д. И. Подвижные игры М.. Высшая школа.2001г.

План подготовки

№ п/п	Направления деятельности	Сроки	Ответственные
1	Организационно-педагогическая деятельность		
1.1	Работа с кадрами • Комплектование штата лагеря кадрами. • Совещание начальников лагерей • Совещание «Реализация программы оздоровительного лагеря «Ритм». • Инструктаж по технике безопасности и охране здоровья детей	Май 12 мая 28 июля	Начальник лагеря
1.2	Диагностика детей • Изучение состава детей и их интересов. • Анкетный опрос «Что тебе понравилось в лагере?»	В начале смены В конце смены	воспитатели
1.3.	- Фото выставка «Лето –это маленькая жизнь» - творческий отчет фотоальбомы, видеозапись.	август Конец смены	Нач. лагеря Воспитатели
2	Работа с родителями		
	• Родительское собрание. • Информационное обеспечение родителей	май Май- август	Начальник лагеря
3	Информационное обеспечение		
	Экран соревнований	Постоянно	Воспитатели
	Заметки в газету,		
	Размещение информации на сайте		

Режим работы детского оздоровительного лагеря

Элементы режима дня	Пребывание детей
Сбор детей. Линейка, подъем флага. План на день	8.30 – 8.45
Утренняя гимнастика	8.45-9.00
Линейка, подъем флага. План на день	9.00 - 9.15
Завтрак.	9.15 - 10.00
Работа секций.	10.00 – 12.00
Оздоровительные процедуры, подвижные игры на воздухе, работа по плану отрядов	12.00 - 13.00
Обед.	13.00 - 14.00
Настольные игры, отдых.	14.00-14.30
Досуговые и массовые мероприятия.	14.30-16.00
Полдник.	16.00-16.30
Работа по плану отряда, занятия по интересам..	16.30-17.50.
Круглый стол «Итоги дня» Заполнение экрана соревнований.	17.50-18.00

Муниципальное образовательное учреждение
«Сосновский центр образования»
Приозерского района Ленинградской области

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Футбол»
в детском оздоровительном лагере «СОЮЗ»**

Программа рассчитана для
обучающихся 10-14 лет

Срок реализации программы 1 смена

Составитель: Афанасьев Д.Н..
педагог дополнительного образования

Сосново
2022

Раздел 1 Комплекс основных характеристик Пояснительная записка.

Введение.

Программа объединения основывается на программе Андреев С.Н «Футбол» Просвещение 1982 г Сборник программ « Физическая культура»

Актуальность. Футбол очень популярная игра. В настоящее время он стал динамичной, атлетической игрой, требующей хорошей выносливости. Футбол предъявляет возросшие требования к технико- тактической, физической, психологической подготовке.. Вместе с тем – это великолепное средство активного отдыха, приносящее огромное удовольствие. Регулярные занятия этим видом спорта дают огромный тренировочный эффект. Великолепно развиваются на занятиях такие качества как - быстрота, гибкость, ловкость, координация, реакция, концентрация, оперативное мышление, выносливость, сила.

Условия реализации программы.

Язык преподавания : русский, **Форма обучения** по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности «Футбол» - очная.

Формы проведения занятий : аудиторная и внеаудиторная. **Форма организации занятий:** всем составом, в группах и индивидуально

Форма аудиторных и внеаудиторных занятий.

аудиторных занятий: занятие-тренировка;

- соревнования;

- кроссы;

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется во время 1 смены в детском оздоровительном лагере и рассчитана на 18 часов.

Адресат Дополнительная общеразвивающая ознакомительная программа «Футбол» предназначена для детей в возрасте от десяти до четырнадцати лет, которые посещали занятия в течение года

Режим.

Занятия проводятся по расписанию, количество занятий в неделю 3 раза, продолжительность одного занятия 2 часа по 45 минут с перерывом на 10 минут.

Место проведения: стадион «Лесной», спортзал школы

1.2. Цели и задачи

Цель: подготовка спортсменов для участия в соревнованиях по футболу

Задачи :

Обучающие.

- совершенствовать приемы техники игры в тактических действиях;
- совершенствовать тактические действия в индивидуальных и групповых действиях;
- совершенствовать навыки соревновательной деятельности.

Развивающие.

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствовать развитие физических качеств, используя оптимальный период для развития этих качеств.

Воспитательные.

- воспитать культуру спортивной этики;
- воспитывать сознательность, дисциплинированность.

1.3. Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	практика	
1	Введение	1		1	
2.	Общая физическая подготовка	2	0,5	1,5	Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка	2	0,5	1,5	
4	Техника игры	7		7	Анализ выполнения приемов
5	Тактика игры	6		6	Тренировочные игры.
	Итого	18	1	17	

Содержание.

Тема 1. « Введение».

Практика: разминка с мячом, финты, остановка

Тема 2. «ОФП.»

Теория : Индивидуальный нагрузки. Восстановительные мероприятия.

Практика: Упражнения с отягощением на выносливость, Упражнения на ловкость, быстроту, челночный бег, кроссы, упражнения со скакалкой, отжимания.

Тема 3. « Специальная физическая подготовка».

Теория: Техника безопасности.

Практика: Упражнения на тренажерах. Упражнения на различными предметами на развитие гибкости, выносливости, быстроты, ловкости.

Тема 4. «Техника»

Практика: Остановка соперника, подкаты. Работа корпуса. Передача мяча по диагонали в одно касание. Индивидуальная опека соперника. Жонглирование. Стандартные ситуации : угловые, штрафные. Выполнение пенальти.

Тема 5. « Тактика».

Теория : Групповые и командно- тактические действия.

Практика: последовательное усложнение упражнений: ограничение числа касаний мяча, ограничение пространства, ограничение временем на атакующие и защитные действия.

1.4. Ожидаемые результаты.

- повысится общая физическая подготовленность(ловкость, скоростно – силовые способности);
- повысится уровень специальной физической подготовленности;
- обучающиеся овладеют основными техническими приемами, индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

2 раздел

Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный график

Начало смены 28 июня

Конец смены 21 июля

Продолжительность 21 день.

2.2. Условия реализации

Материально- техническое обеспечение.

- Спортивный инвентарь:
- мячи футбольные – 15 шт.
 - малые ворота – 2 шт.
 - стойки,
 - скакалки – 15 шт.
 - утяжелители.
- Личный спортивный инвентарь. накидки, бутсы, футболки, шорты, гетры, щитки.

2.3.Формы аттестации.

Способы проверки ожидаемых результатов.

Для отслеживания результатов реализации программы используются текущий виды контроля, который осуществляется в процессе обучения.

Средства определения результативности:

- наблюдение;
- анализ выполненных выполнения приемов;
- участие в тренировочных играх.

2.4. Оценочные материалы

2.5.Методическое обеспечение .

Формы, методы и средства.

Для достижения положительного результата реализации программы используются следующие средства обучения:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы;
- тренировочные занятия, по ОФП, специальной физической подготовке, теоретической и тактической подготовке, инструкторско – судейской практике,
- показ техники выполнения педагогом или старшими обучающимися,
- беседы, разъяснения,
- самостоятельная работа.

Основные методы обучения: объяснительно - иллюстрационный, практический. Теоретическая работа с детьми проводится в форме бесед, анализа сыгранных ребятами матчей, разбора матчей известных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – двусторонние игры, турниры, товарищеские матчи, встречи.

2.6. Литература

Литература для педагога.

- 1.Андреев С.Н. «Мини- футбол в школе», М. Советский спорт 2006 г.
- 2.Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
- 2.Битонс К. «Единоборство в футболе» М, Терра – спорт 2003 г.
- 3.Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов» М. Терра – спорт 2006 г.
4. Качани Л. «Тренировка футболистов» Братислава Ф и С 1984 г.
5. Монаков Г.В. «Подготовка футболистов» М. Советский спорт 2007 г.

Список литературы для детей:

- 1.Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982,

Муниципальное образовательное учреждение
«Сосновский центр образования»
Приозерского района Ленинградской области

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
« Самбо и дзюдо»»
в детском оздоровительном лагере «СОЮЗ»**

Программа рассчитана для
обучающихся 10-14 лет

Срок реализации программы 1 смена

Составитель : Попылев Д.А..
педагог дополнительного образования

Сосново

Раздел 1 Комплекс основных характеристик Пояснительная записка.

Введение.

Занимаясь самбо-дзюдо, люди преследуют разные цели – кто-то хочет стать лучшим в мире и получить олимпийскую медаль, кто-то – овладеть приёмами самообороны, уверенность в своих силах, умение оказать помощь своим близким.

По мере совершенствования навыков цели могут меняться, и в этом – одна из восхитительных особенностей единоборств самбо и дзюдо. Так, любой конкретный приём для новичка может быть просто объектом тренировки, тогда как продвинутый ученик, отработывает тот приём, делает шаги к постижению сути самбо и дзюдо.

В узком смысле самбо и дзюдо – наиболее эффективные способы атаки и обороны. Одна из целей занятий самбо и дзюдо – физическая подготовка, гармоничное развитие сознания и тела. Другая цель – работа с окружающими ради общей пользы. В итоге, стремясь к совершенству, мы делаем нечто полезное, улучшая мир вокруг себя.

Основоположник дзюдо Дзигоро Кано определил правила, усовершенствовал метод падения, чтобы соперники избегали травматизма, и в 1883 году разработал кодекс поведения учеников Кодокан, трансформировал дух боевых искусств джиу-джитсу, превращая его в инструмент воспитания. Огромная заслуга в создании отечественного вида борьбы – самбо принадлежит В.С. Ощепкову и В.А. Спиридонову, которые в начале прошлого столетия провели значительные исследования по методике и организации работы в этой области спорта. Значительная роль в создании и пропаганде вида спортивной борьбы самбо принадлежит З.М.С., З.Т. СССР – А.А. Харлампиеву и З.М.С., З.Т. СССР – Е.М. Чумакову. Значительный вклад в развитие самбо в нашем регионе внёс З.Т.. СССР – Д.С. Доманин, на первом чемпионате Европы по самбо, в ноябре 1972 г. в Риге, первым чемпионом Европы стал его ученик Владимир Кюлленен.

Самбо и дзюдо являются видами спортивной борьбы, которые обучают и воспитывают, но не являются инструментами войны.

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо – Дзюдо» имеет **физкультурно – спортивную направленность** и способствует развитию таких физических качеств, как быстрота, координация сила, ловкость, выносливость. Это **актуально** в условиях современного общества, т.к. в процессе занятий у детей развивается сила, выносливость, гибкость, улучшается координация движений. Занятия самбо и дзюдо повышают учебно – трудовую активность и способствуют формированию здорового образа жизни подрастающего поколения. Воспитание стремления к самосовершенствованию детей и укрепление их здоровья – вот основная цель данной программы. Ребёнок учится владеть своим телом, быстро реагировать на моментально меняющуюся обстановку. При этом активизируется его мыслительная деятельность, ведь надо мгновенно принимать решение о том, куда, в каком направлении и с какой скоростью двигаться, какие действия выполнять и т.п.

Особенностью данной программы, объединяющей два вида спортивной борьбы в одежде, является то, что в основном она реализуется в течение 1 смены в детском оздоровительном лагере и направлена на закрепление и совершенствование технических приемов, на повышение уровня физического развития.

Условия реализации программы.

Язык преподавания : русский, Форма обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности «Самбо и дзюдо» - очная. Формы проведения занятий : аудиторная и внеаудиторная. Форма организации занятий: всем составом, в группах и индивидуально

Форма аудиторных и внеаудиторных занятий.

аудиторных занятий: занятие-тренировка;

- соревнования;

- показательные выступления;
- кроссы;
- конкурсы;

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется во время 1 смены в детском оздоровительном лагере и рассчитана на 18 часов.

Адресат Дополнительная общеразвивающая ознакомительная программа «Самбо и дзюдо» предназначена для детей в возрасте от десяти до четырнадцати лет, которые посещали занятия в течение года

Режим.

Занятия проводятся по расписанию, количество занятий в неделю 3 раза, продолжительность одного занятия 2 часа по 45 минут с перерывом на 10 минут.

1.2. Цель программы

Цель: приобщение детей к активным и систематическим занятиям самбо и дзюдо в летний период

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Образовательные:

- закрепить основные понятия и термины самбо и дзюдо;
- совершенствовать первичные навыки самообороны; обеспечить прочное и сознательное овладения обучающимися системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений;

Развивающие:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками;
- развить физические способности, выносливость, ловкость и скорость реакции;
- формировать умения использования искусства единоборства в качестве средства укрепления здоровья;
- развить умения владеть своим телом за счет использования элементов спортивной акробатики и гимнастики.

Воспитательные:

- воспитать терпение и выдержку;
- воспитать инициативу и находчивость, решительность, внимательность;
- воспитать устойчивый интерес к физической культуре;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Учебно- тематический план

№ п/п	Темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	1	опрос
2	Упражнения для развития гибкости, спортивная акробатика в самбо и дзюдо. ОФП, СФП	3	2	6	тестирование
3	Техника самостраховки	4	2	4	Анализ выполнения, наблюдение
4	Подножка: передняя; задняя	2	2	10	Анализ выполнения, наблюдение

5	Техника борьбы в партере	4	2	10	зачет
6	Броски через бедро	2	2	6	зачет
7	Показательные выступления	2		2	соревнование
	Итого:				

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: История возникновения борьбы самбо и дзюдо. Соблюдение требований гигиены. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические требования к местам занятий. Правила техники безопасности и противопожарной защиты.

Тема 2. Упражнения для развития гибкости. Спортивная акробатика в самбо и дзюдо.

Теория: Гибкость, растяжки, акробатика в самбо и дзюдо, значение, особенности.

Практика: Изучение кувырков, прыжков, перекатов, переворотов, акробатических прыжков (рандат, фляг, сальто). Тренировка быстроты, ловкости, гибкости.

Тема 3. Техника самостраховки.

Теория: Техника самостраховки. Падение вперед, на спину, на бок. Группировка из положения сидя. Группировка в положении лежа.

Практика: Отработка техники самостраховки. Выполнение падений из положения сидя, из стойки. Кувырки со страховкой. Падение через партнера. Группировка в положении лежа.

Тема 4. Подножки: передняя; задняя.

Теория: Теоретические основы выполнения передней и задней подножек.

Практика: Практические приемы выполнения передних и задних подножек из стойки.

Тема 5. Техника борьбы в партере.

Теория: Техника борьбы в партере в самбо и дзюдо.

Практика: Перевороты (3 вида) и удержания (4 вида)

Тема 6. Броски через бедро.

Теория: Особенности выполнения броска через бедро с различных захватов.

Практика: Изучение и отработка бросков через бедро с захватом пояса, с захватом спины из под руки. Учебные схватки для отработки бросков через бедро.

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика: Выполнение изученных приемов и оценка качества их выполнения в соответствии с правилами самбо и дзюдо под музыкальное сопровождение

1.4 Ожидаемые результаты по итогам программы

Обучающиеся знают и умеют применять:

- основы самостраховки в борьбе самбо и дзюдо;
- правила соревнований по борьбе самбо и дзюдо;
- терминологию самбо и дзюдо.

Обучающиеся умеют выполнять:

- выполнять броски:
 - передняя подножка;
 - задняя подножка;
 - бросок через бедро с захватом пояса;
 - бросок через бедро с захватом спины.
- выполнять удержание:
 - сбоку;
 - сверху;
 - стороны ног;
 - со стороны головы.

Обучающиеся владеют:

Основными терминами самбо и дзюдо и умеют их применять и реагировать на них.

2 раздел

Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный график.

Начало смены 28 июня

Конец смены 21 июля

Продолжительность 21 день.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- бойцовский ковёр (татами)
- страховочные маты
- дзюдоги и самбистские куртки
- шведские стенки
- мячи набивные
- наклонные скамьи
- штанга со стойками

Кадровое:

Два педагога дополнительного образования по специальности тренер по самбо.

2.3. Формы аттестации.

Способы проверки ожидаемых результатов.

Для отслеживания результатов реализации программы используются текущий виды контроля, который осуществляется в процессе обучения.

Средства определения результативности:

- наблюдение;
- анализ выполненных выполнений приемов;
- участие в показательных выступлениях.

2.4 Оценочные материалы

№	Группы	ОФП			СФП	
		Бег 30 м	Прыжки в длину с места	Сгибание рук в упоре лёжа	Вставать из положения «стойка» на борц. мост	Подъём разгибом из положения на борцовском мосту
1	НП - 1	5,4 – 5,6	150	-	оценка педагога	оценка педагога
2	НП - 2	5,2 – 5,6	164	20	оценка педагога	оценка педагога
3	УТ - 1	5,1 – 5,4	188	40	оценка педагога	оценка педагога
4	УТ - 2	4,8 – 5,4	188	45	оценка педагога	оценка педагога

2.5. Методические материалы программы.

Формы, методы и средства.

На занятиях применяются следующие методы:

- словесные (обучающиеся воспринимают и осмысливают информацию, которую передает им педагог);
- наглядные (обучающиеся наблюдают за демонстрируемыми педагогом или наиболее подготовленными обучающимися, упражнениями и приемами, а так же изучают наглядные пособия, фотографии, видеозаписи);
- практические (обучающиеся выполняют практические упражнения и приемы)

Для достижения положительного результата реализации программы используются следующие средства обучения:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы;
- тренировочные занятия, по ОФП, специальной физической подготовке, теоретической и тактической подготовке,
- показ техники выполнения педагогом или старшими обучающимися,
- беседы, разъяснения,
- самостоятельная работа.

Основные методы обучения: объяснительно - иллюстрационный, практический. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, тактико – технической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. Нужно убеждать спортсменов, что в спорте и в жизни все зависит, прежде всего, от их трудолюбия.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение тренировочных занятиях – на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

2.6. Список использованной литературы.

Литература для педагога

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Борьба, чтобы побеждать! М.: Просвещение, 1990
2. В.В. Антонов Дзюдо СПб 1998
3. Иваницкий А.И. Решающий поединок. М., ФиС, 1981
4. Лукашин Ю.С. Борьба. Справочник. Сост. М., 1980
5. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе. М., «Мол. Гвард.», 1982
6. Самозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина, М.: Детская литература, 2003
7. 100 уроков борьбы САМБО. М., ФиС, 1971
8. Полубинский В.Н Борьба Самбо., Сенько В.М. Изд. «Белорусь» Минск 1975
9. Порхомович Г.П Основы классического дзюдо. Учебно – методическое пособие для тренеров и спортсменов. Изд. «Урал пресс» Пермь 1983
10. Ю.Г.Федоров Школа мастеров борьбы дзюдо в России СПб 2004

Литература для обучающихся.

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А Борьба, чтобы побеждать!. М.: Просвещение, 1990
2. Самозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина, М.: Детская литература, 2003
3. Ю.Г.Федоров Школа мастеров борьбы дзюдо в России. СПб 2004
4. Г.Сенькова Знай наших. СПб 200

Муниципальное образовательное учреждение
«Сосновский центр образования»
Приозерского района Ленинградской области

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Настольный теннис»
в детском оздоровительном лагере «СОЮЗ»**

Программа рассчитана для
обучающихся 10-14 лет

Срок реализации программы 1 смена

Составитель : Мухаданов А.В.
педагог дополнительного образования

Сосново
2022

1 раздел Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» от 01.04.2015 г. № 19-1969\15-0-0.
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» от 09.04. 2014 №19-1932\14-0-0

Актуальность создания программы.

Настольный теннис - очень популярная игра. Он стал динамичной, атлетической игрой, требующей хорошей выносливости. Настольный теннис предъявляет возросшие требования к технико-тактической, физической, психологической подготовке. Вместе с тем – это великолепное средство активного отдыха, приносящее огромное удовольствие. Регулярные занятия этим видом спорта дают огромный тренировочный эффект. Великолепно развиваются такие качества как быстрота, гибкость, ловкость, координация, реакция. Концентрация, оперативное мышление, выносливость, сила. «Для тех, кто хочет всегда чувствовать себя бодрым и здоровым нужна не только сила, но и слаженное взаимодействие всех жизненно- важных систем всего организма, которое лучше всего проявляется через выносливость. А основа выносливости – хорошо отлаженный механизм кислородного обеспечения» (академик Амосов Н.М.) Есть мнение, что сами по себе оздоровительные упражнения не вызывают значительных физиологических сдвигов в организме, но они положительно влияют на центральную нервную систему, которая начинает более четко координировать работу наших физиологических систем, Очень важны при занятиях спортом положительные эмоции. Всем этим условиям отвечает настольный теннис. В 21 веке возрастает влияние современных технологий: телевидение, интернет, компьютерные игры и т.д. Это сочетание больших эмоциональных нагрузок и низких физических – наиболее опасно для нашего организма. В этом плане настольный теннис – универсально средство: снимает усталость, напряжение, укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем организма. Настольный теннис - это развлечение в высшей степени полезной для здоровья, но удовольствие от игры будет большим, если человек может выполнять красивые удары, движения.

Особенностью данной программы, является то, что в она реализуется в течение 1 смены в детском оздоровительном лагере и направлена на закрепление и совершенствование технических приемов, на повышение уровня физического развития.

Условия реализации программы.

Язык преподавания : русский, Форма обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности «Настольный теннис» - очная .

Особенности организации образовательного процесса.

Программой предусмотрены занятия групповые, индивидуальные, спарринги.

Занятия делятся на теоретические, практические, комбинированные. Наряду с традиционными формами проведения занятий: тренировочные занятия, игры, соревнования используются нестандартные формы проведения занятий: товарищеские встречи, экскурсии, поездки

Форма аудиторных и внеаудиторных занятий.

аудиторных занятий: занятие-тренировка;

- соревнования;
- показательные выступления;
- кроссы;
- конкурсы;

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется во время 1 смены в детском оздоровительном лагере и рассчитана на 18 часов.

Адресат Дополнительная общеразвивающая ознакомительная программа «настольный теннис» предназначена для детей в возрасте от десяти до четырнадцати лет, которые посещали занятия в течение года

Режим.

Занятия проводятся по расписанию, количество занятий в неделю 3 раза, продолжительность одного занятия 2 часа по 45 минут с перерывом на 10 минут.

1.2. Цели и задачи

Цель: организация тренировочных занятий в каникулярное время детей и подростков для приобщения их к активным и систематическим занятиям настольным теннисом

Задачи

Образовательные.

- совершенствовать приемы техники игры (школа техники) в тактических действиях,
- совершенствовать тактические действия в индивидуальных и парных играх,
- совершенствовать навыки соревновательной деятельности

Развивающие

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности,
- развить физические качества: быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, используя оптимальный период для развития этих качеств

Воспитательные.

- воспитать культуру спортивной этики,

воспитать сознательность, дисциплинированность, стремление к победе

1.3. Учебно тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	Всего	
1	Введение	2		2	
2	Раздел « Теоретическая подготовка»	4		4	Вопрос -ответ
3	Раздел « Практическая подготовка»	6	60	66	Сдача нормативов
3.1	Общая физическая подготовка	2	28	30	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка	2	32	34	Тестирование по технической подготовке
3.3.	Турнир в группе	2		2	Итоговое занятие
	Итого	18		18	

СОДЕРЖАНИЕ.

Тема 1. . « Вводное занятие»

Теория: Значение физического воспитания. Единство эмоционального, духовного и нравственного состояния в спорте. Общие сведения по программе.

Раздел. « Теоретическая подготовка»

Тема 2.1. «Безопасность жизнедеятельности»

Теория: Правила игры, предупреждение травматизма и повреждений

Раздел « Практическая подготовка»

Тема 3.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение ОФП,

Практика: знакомство и выполнение комплексов ОРУ, упражнения на гибкость, координацию,

Тема 3.2.. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специализированная разминка.

Практика: разнообразные упражнения с ракеткой, мячом на развитие координации, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты.

1.4. Планируемые результаты и способы их проверки.

Ожидаемые результаты.

- повысится общая физическая подготовленность (гибкость, ловкость, скоростно–силовые способности),
- повысится уровень специальной физической подготовленности,
- обучающиеся овладеют основными техническими приемами, индивидуальными и парными тактическими действиями,
- сформируется индивидуальный стиль игры
- обучающиеся накопят соревновательный опыт, участвуя в соревнованиях различного уровня.

обучающиеся знают:

- терминологию, правила игры в настольный теннис,
- комплексы развивающих упражнений,
- 5-7 подвижных игр,
- основы здорового образа жизни,

Умеют:

- владеть базовой техникой,
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать пульсовой показатель,
- принимать участие в соревнованиях внутри группы.

Раздел 2

Комплекс организационно –педагогических условий

2.1. Календарный график.

Начало смены 28 июня

Конец смены 21 июля

Продолжительность 21 день.

2.2 Условия реализации программы.

Материальное обеспечение.

1. Спортивный зал Сосновского ДДТ и оборудование
 - оборудование
 - теннисные столы – 3 штуки
 - зеркала,

- спортивный инвентарь
 - скакалки – 15 штук
 - набивные мячи – 6 штук
 - гимнастические маты –15 штук
 - перекладина - 1 шт.
- 2. Спортивный зал Сосновской средней общеобразовательной школы
- Оборудование
 - теннисные столы - 3 шт.
 - гимнастические стенки,
 - баскетбольные щиты 2 шт.
- спортивный инвентарь
 - скакалки
 - гимнастические маты
 - ворота для мини- футбола - 2 шт.
- 3. Личный спортивный инвентарь**
- теннисные ракетки,
- теннисные шары,
- спортивная одежда и обувь.
- 4. Техническое оснащение.**
- телевизор – 1,
- видеоплеер,
- Диски CD CD – R с записями программ обучения технике настольного тенниса, игры ведущих специалистов.

2.3. Формы аттестации

Способы проверки ожидаемых результатов.

Для отслеживания результатов используются разные виды контроля:

- текущий в процессе обучения,
- Средства определения результативности:
- наблюдение,
 - анализ выполнения технических приемов и тактических действий обучающихся,
 - результаты участия в турнире в течение смены.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

- участие в спортивных мероприятиях,
- участие в турнире.

2.4. Оценочные материалы

Основные критерии оценки.

Освоение детьми содержания программы: первоначальные ЗУН, уровень сформированности знаний умений и навыков, умение применять их на практике, устойчивый интерес к занятиям, по полученным данным в диагностической карте заполняется соответствующая графа.

Диагностика проводится по следующим показателям

- выполнение нормативов по ОФП и специальной и физической подготовке,
- выполнение технических нормативов
- координация.

Диагностическая карта заполняется в соответствии с таблицей очков по ОФП, специальной физической подготовке, технической подготовке и уровнем участия в соревнованиях и результата участия.

2.5. Методическое обеспечение

№	Тема	Форма занятия	Методы	Инструменты материалы. Оборудование	Дидактический материал	Форма итогового занятия
1.	Теоретическое занятие	Беседа, опрос	Словесные Наглядные	Учебно-методическая литература Теле-видеоаппаратура,	Видеофильм, Инвентарь для настольного тенниса,	опрос диагностика
2.	ОФП	Практические занятия, спортивные игры,, кросс, гимнастика , ОРУ	Практические упражнения	Тренажеры, спортивные снаряды, скакалки , мячи Инвентарь для настольного тенниса	Различный спортивный инвентарь	Тестирование , сдача нормативов
3.	СФП	Объяснение с показом выполнения Практические занятия	Словесные Практические упражнения гимнастика, ОРУ, игровая практика	Различный спортивный инвентарь Инвентарь для настольного тенниса	Различный спортивный инвентарь	Тестирование , сдача нормативов
4.	турниры	Практические занятия	Практические	Инвентарь для настольного тенниса		Анализ технических действий.

2.6.Список литературы.

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашингш В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: Ф и С, 1999.
3. Байгулов Ю.П., Романип А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФйС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание,1991.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
9. Барчукова Г.В. Учись играть В настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
10. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
11. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.

12. Воронин Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.
13. Голомазов С.В., Усматалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1989. - №5.-С. 23-26.
14. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук / Акад. физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1996. - 19 с.
15. Ефремова А.В., Гужаловский А. А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. - Минск, 1995. - 18 с.
16. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. -Ярославль: Верхне-Волжское кн. из-во, 1990.
17. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Галка»; 1991.
18. Матъцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
19. Матъцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. -М.: РГАФК, 1995
20. Настольный теннис: Пер. с кит./ Под ред. Сюй Яньшэна. -М.: ФиС, 1987.
21. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980.
22. Настольный теннис; Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.
23. Неизвестное об известном/Под ред. О.В. Матъцина. -М., 1995.
24. Ормаи Л. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1985.
25. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
26. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989
27. Усматалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1991.
28. Шестеркип О. И. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис.... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 160 с.
29. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998.

Муниципальное образовательное учреждение
«Сосновский центр образования»
Приозерского района Ленинградской области

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Шахматы»
в детском оздоровительном лагере «СОЮЗ»**

Программа рассчитана для
обучающихся 10-14 лет

Срок реализации программы 1 смена

Составитель: Хренов В.А.
педагог дополнительного образования

Сосново
2022

Раздел 1

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Шахматы (далее программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» от 01.04.2015 г. № 19-1969\15-0-0.
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» от 09.04. 2014 №19-1932\14-0-0
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- программ: «Шахматы – школе», автор И.Г. Сухин., «Объединение шахмат» М. Просвещение, 1998г., Каленова А.В. «Шахматы» и программы Ракшина А.А. «Шахматы» и адаптирована к условиям дополнительного образования.

Программа шахматного объединения носит образовательно-развивающий характер направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы .

В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

Шахматы положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Особенностью данной программы, является то, что в она реализуется в течение 1 смены в детском оздоровительном лагере и направлена закрепление и совершенствование технических приемов, на повышение уровня физического развития.

Условия реализации программы.

Язык преподавания : русский, Форма обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности «Шахматы» - очная .

Особенности организации образовательного процесса.

Программой предусмотрены занятия групповые, индивидуальные, спарринги.

Занятия делятся на теоретические, практические, комбинированные. Наряду с традиционными формами проведения занятий: тренировочные занятия, игры, соревнования используются нестандартные формы проведения занятий: товарищеские встречи, экскурсии, поездки

Форма аудиторных и внеаудиторных занятий.

аудиторных занятий: занятие-тренировка;

- соревнования;
- турниры
- мастер-классы;

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется во время 1 смены в детском оздоровительном лагере и рассчитана на 18 часов.

Адресат Дополнительная общеразвивающая программа «Шахматы» предназначена для детей в возрасте от десяти до четырнадцати лет, которые посещали занятия в течение года

Режим.

Занятия проводятся по расписанию, количество занятий в неделю 3 раза, продолжительность одного занятия 2 часа по 45 минут с перерывом на 10 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: организация тренировочных занятий в каникулярное время детей и подростков для закрепления и совершенствования приемов игры в шахматы.

Достигаются указанные цели через решение следующих задач:

Образовательные :

1. Сформировать умение рокировать; объявлять шах; ставить мат.
2. Сформировать умение решать задачи на мат в один ход.
3. Сформировать умение записывать шахматную партию.

Развивающие:

- развивать универсальные способы мыслительности (абстрактно-логическое мышление, память, внимание, воображение, умение производить логические операции).
- развивать интеллектуальные способности, способность планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- развивать творческое мышление.
- формировать познавательную самостоятельность.

Воспитательные :

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность.
- формировать способности к адекватной самооценке, самостоятельности
- вызвать стремление дружелюбного отношения игрового партнерства и способность к взаимопомощи и чувству уважения к чужим успехам.
- сформировать позитивную самооценку и уверенность в себе.

1.3 Учебный план

№		Количество часов			Формы контроля и аттестации
		теория	практика	всего	
1	Введение. Организационное занятие	1		1	
2	Ценность шахматных фигур	0,5	1,5	2	Зачёты по эндшпильной технике.
3	Техника матования	0,5	3,5	4	Турниры по техническим позициям
4	Достижения мата без-жертвы материала	0,5	4,5	5	Решение композиционных задач
5	Шахматная комбинация	0,5	4,5	5	Турниры по техническим позициям
6	Турнир		1	1	Разбор партий обучающихся
	всего	3	15	18	

Содержание программы

Тема 1. Краткая история шахмат

Теория. Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам.

Тема 2 Ценность шахматных фигур

Теория .Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.

Практика. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.

Тема 3 Техника матования одинокого короля

Теория: Тактические удары и комбинации. Завлечение и отвлечение. Перегрузка фигур. Промежуточный ход. Захват пункта. Атака на короля. Слабый пункт при рокировках. Контратака. Практические занятия. Разбор специально подобранных позиций. Анализ партий лучших шахматистов.

Практика: Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Ферзь и король против короля. Ладья и король против короля.

Тема 4 Достижение мата без жертвы материала.

Практика. Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата. Разбор и проигрывание с партнером специально подобранных позиций, решение задач.

Тема 5 Шахматная комбинация

Теория. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения, блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации).

Практика. Упражнения в решении шахматных комбинаций ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации игры).

Тема 6. Турнир

Первенство лагеря по шахматам.

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы

Обучающиеся знают:

- 1 Историю мировых и русских (советских) шахмат, имена чемпионов мира;
- 2 Правила разыгрывания основных дебютов и окончаний;
- 3 Основы тактики и стратегии шахмат;
- 4 Порядок проведения и организацию шахматных соревнований (турниров)
- 5 Правила этикета при игре в шахматы и их выполнение.

Обучающиеся умеют:

1. Уверенно применять тактические приемы и сочетать их в своей игре;
2. Строить и реализовывать свои стратегические планы;
3. Осознавать свои ошибки и видеть ошибки соперника

Раздел 2.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало смены – 28 июня

Конец смены – 21 июля

Продолжительность 21 день.

2.2. . Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

На занятиях используются:

- 1 магнитная демонстрационная доска с магнитными фигурами – 1 штука;
 - 2 шахматные часы – 2 штуки;
 - 3 раздаточные материалы для тренинга;
 - 4 вопросники к контрольным занятиям и викторинам;
- комплекты шахматных фигур с досками – 10-12 штук

2.3. Формы аттестации.

Формы проведения промежуточной аттестации:

- конкурсы решения;
- турнирная практика;

2.4. . Оценочные материалы.

Методы диагностики достигаемых результатов на разных этапах изучения программы

Диагностика результативности прохождения различных разделов программы.

- Методы диагностики результатов.

1. Разбор партий обучающихся (не имеет количественных критериев, но может показать уровень усвоения любого раздела программы, так как демонстрирует общий уровень понимания игры).
2. Турниры по техническим позициям эндшпильного типа или этюдным позициям.
3. Конкурс "Угадай ход"
4. Викторина по истории шахмат.

2.5. Методические материалы.

Данная программа рассчитана на 1 смену в условиях детского оздоровительного лагеря. Занятия включают организационную теоретическую и практическую части.

Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и иллюстраций.

Основные методы обучения: объяснительно - иллюстрационный, практический. Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа сыгранных ребятами партий, разбора партий известных шахматистов; учащиеся готовят доклады по истории шахмат.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это и сеансы одновременной игры с руководителем, конкурсы по решению задач, этюдов, игровые занятия, турниры.

Игра на турнире:

1. Обычные турнирные партии с контролем времени.
2. тематические турниры по определенным дебютам, позициям, миттельшпилю и эндшпилю.
3. Тематические сеансы одновременной игры против тренера или других более сильных шахматистов.
4. тренировочные турниры с укороченным контролем времени: 30 мин., 15 мин., 10 мин., или 5 мин. На всю партию.
5. Товарищеские матчи и матчи- турниры, командные и личные соревнования с другими коллективами.

Методика обучения (формы, приёмы) - постоянно разнообразные.

Основным методом становится **продуктивный**. Для того, чтобы реализовать на доске свой замысел, учащийся должен овладеть тактическим арсеналом шахмат.

Решение большого числа задач по различным тактическим операциям (отвлечение, завлечение, вилка, открытое нападение, рентген, разрушение позиции неприятельского короля и др.) дает детям навык нахождения подобных позиций за доской. Не вдаваясь в технические подробности, можно отметить, что существуют некие опорные сигналы, освоение которых позволяет во время партии или решения задачи обучающемуся вести поиск тактического хода осмысленно, а не случайным образом.

Методически такие занятия проводятся в виде конкурсов решения комбинаций, где за правильно решенную позицию воспитанники получают очки, которые затем суммируются; в конце занятия определяются победители.

Продуктивный метод играет большую роль и в дальнейшем, при изучении детьми дебютов и основ позиционной игры, особенно □ типовых позиций миттельшпиля и эндшпиля.

При изучении дебютной теории основным методом является **научно-поисковый**. Практика показывает, что наиболее эффективным изучение дебютной теории становится в том случае, если большую часть работы ребенок прорабатывает самостоятельно.

Метод проблемного обучения используется на всех этапах программы, особенно при рассмотрении различий между отдельными школами игры. Дело в том, что, с точки зрения разных направлений шахматной мысли, один и тот же ход, план, дебютная система могут быть одновременно и правильными, и неправильными, хорошими и плохими. Разбор партий мастеров разных направлений, творческое их осмысление помогает ребенку выработать свой собственный подход к игре, отказаться от ложных ценностей, порой переступить через себя и понять, что незыблемых законов в игре нет, а есть творчество, есть прекрасный мир идей.

Метод упражнения.

Подобранные упражнения представляют собой процесс анализа, решения или разыгрывания тематических позиций, которые могут быть как:

- точные - теоретические;
- типичные - классификация по стратегическим или тактическим признакам;
- фрагменты из партий - различное игровое содержание;
- этюды - аналитические, художественные.

Формы и методы реализации программы:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;
- конкурсы решения;
- турнирная практика;
- разбор партий;
- работа с компьютером.

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы;
- сборники задач;
- шахматная литература.

Форма учебных аудиторных занятий

Программа предусматривает различные формы проведения занятий: беседы, разбор учебных партий и партий обучающихся, упражнения по пройденному материалу, решение задач, этюдов и позиций из партий знаменитых шахматистов, тренировочные партии, сеансы одновременной игры, консультации, турниры.

Структура занятия включает в себя изучение теории шахмат через использование дидактических сказок и игровых ситуаций.

Для закрепления знаний обучающихся используются дидактические задания и позиции для игровой практики.

Учебно-тематический материал распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Представленные в программе темы создают целостную систему подготовки шахматистов. При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

1 структурирование учебного материала с учётом объективно существующих связей между его темами;

2 актуальность, практическая значимость учебного материала для воспитанника.

Образовательный цикл разделен на 3 основных уровня. Каждый уровень объединяет юных шахматистов на основе их примерно одинаковой подготовленности.

Начальный образовательный уровень обучающихся достигается в результате усвоения краткой шахматной истории, шахматной азбуки, тактики, а также в результате систематического личного участия в соревнованиях и турнирах.

2.6. Список литературы.

Для педагога:

1. Авербах Ю.Л., Котов А.А., Юдович М.М. Шахматная школа. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
2. Гил В.Я. Необычные шахматы. – М.: Астрель, 2002.
3. Карахал Ю.И. Шахматы – увлекательная игра. - М.: Знание, 1982.
4. Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Костьев А.Н. Уроки шахмат. - М.: Физкультура и спорт, 1994.
6. Пан В.Н. Сборник шахматных задач, этюдов, головоломок. - Донецк: 2004.
7. Пожарский В.Н., Шахматный учебник – Рязань: 1994.
8. Славин И.И. Учебник-задачник шахмат. – Архангельск: тт. 1-7, Правда Севера, 1997- 2000.
9. Шахматы, наука, опыт, мастерство / Под ред. Б.А. Злотника. - М.: Высшая школа, 1990.
10. Шахматы. Энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1990.
11. Юдович М.М. Занимательные шахматы – М.: «Физкультура и спорт», 1966.

Для обучающихся:

1. Агафонов А.В. Шах и Мат. Задачи для начинающих. - Казань, Учебное издание. 1994.
2. Бретт Н. Как играть в шахматы – М.: Слово, 1999.
3. Волчок А.С. Самоучитель тренажер шахматиста. - Николаев: Мысль, 1991.
4. Горенштейн Р.Я. Подарок юному шахматисту. – М.: Синтез, 1994.
5. Давыдюк С.И. Начинающим шахматистам. Упражнения. Партии. Комбинации. - Минск: Польша, 1994 .
6. Иващенко С.Д. Сборник шахматных комбинаций. - Киев, 1986
7. Мацукевич А.А. Шахматные правила – М.: Астрель, 2007.
8. Нестеров Д.В. Учебник шахматной игры для начинающих. – М.: РИПДЛ-Классик, 2006.

Анкета для детей

1. Ты с удовольствием идёшь утром в лагерь? ДА НЕТ
2. Если тебе интересно в лагере, то что больше всего нравится: петь, танцевать, рисовать, смотреть телевизор, играть, заниматься спортом или что-то ещё? _____
3. Чему ты научился в лагере: выучил песню, научился танцевать, играть в _____
4. Если бы тебе разрешили, что бы ты делал в лагере целый день? _____
5. Чего нет в лагере, чего бы ты хотел?












6. Ты пойдёшь на следующий год в лагерь? Если не пойдёшь, то почему? _____
7. Что ты рассказываешь дома о лагере? _____
8. Нравится ли тебе, как кормят и готовят в лагере? _____
9. Хочется ли тебе идти домой после лагеря? _____
10. Какую оценку ты бы поставил за жизнь в лагере? от 1 до 5 _____
11. Что особенно понравилось в лагере (спортивные мероприятия, туристическая эстафета, праздники, экскурсии)? Свой вариант _____




Анкета для родителей

Удовлетворены ли вы отдыхом Вашего ребенка в лагере с дневным пребыванием детей? (питание; спортивные, культурные мероприятия; отношение к Вашему ребенку педагогического коллектива лагеря, вожатых, режим дня и т.д.)

1. Что Вам больше всего понравилось? _____
2. Что не понравилось? _____
3. Хотели бы Вы, чтобы Ваш ребенок отдохнул в нашем лагере в следующем году?
4. Ваши пожелания _____

**План массовых мероприятий ДОЛ «СОЮЗ»
с 28 июня по 21 июля 2022 года**

	<p>28 вторник Открытие смены </p> <p>Выборы актива, планирование </p>	<p>29 среда</p> <p>Тренировка «Самбо и дзюдо», «Шахматы» «Настольный теннис»</p>	<p>30 четверг</p> <p>Спартакиада Стрельба </p> <p>Отрядные дела</p> <p>День прыгуна</p>	<p>1 пятница</p> <p>ФОК Тренировка «самбо и дзюдо», «шахматы» «Футбол»</p>	<p>2 суббота</p> <p>Спартакиада Лапта</p> <p>Веселые старты с мячом</p>
	<p>Мастер-класс Стрельба из лука Мохнаткина С.П. </p>	<p>спартакиада личное первенство Метание сапога </p>	<p>Стадион Лесной Пионербол </p>	<p>Встреча с интересными людьми Сосново</p>	<p>Соревнования «Снайпер»</p>
<p>4 понедельник</p> <p>Тренировка «Самбо и дзюдо», «Шахматы» «Настольный теннис»</p>	<p>5 вторник</p> <p>Хоккей на валенках</p>	<p>6 среда</p> <p>Тренировка «Самбо и дзюдо», «Шахматы» «Настольный теннис»</p>	<p>7 четверг</p> <p>Борисово Веревоочный парк</p>	<p>8 пятница</p> <p>Тренировка «Самбо и дзюдо», «Шахматы» «Настольный теннис»</p>	<p>9 суббота</p> <p>Выход в МВД Полоса препятствий</p>
<p>Спартакиада Скиппинг. (скакалки)</p>	<p>Просмотр фильма, Конкурсный день</p>	<p>Конкурс «Штрафной бросок», Соревнования «Баскет» </p> <p>Игры народов России</p>		<p>Отрядные дела «День семьи, любви и верности» История и традиции праздника</p> <p>Игры народов России</p>	<p>День Фестиваль ГТО: «Попробуй свои возможности» </p>
<p>11 понедельник</p> <p>Тренировка «Самбо и дзюдо», «Шахматы» «Настольный теннис»</p>	<p>12 вторник</p> <p>Поход на озеро Уловное</p>	<p>13 среда</p> <p>Тренировка «Самбо и дзюдо», «Шахматы» «Настольный теннис»</p>	<p>14 четверг</p> <p>Спартакиада «Флорбол»</p> <p>Экскурсия в библиотеку </p>	<p>15 пятница</p> <p> Тренировка «Самбо и дзюдо», «Шахматы» «Настольный теннис»</p>	<p>16 суббота</p>
<p>День бегуна</p> <p>Встреча с медицинским работником </p>	<p>Игры народов России</p>	<p>Просмотр фильма</p> <p>Творческие соревнования</p>	<p>Спартакиада Футбол</p> <p>Полоса препятствий на базе учебного корпуса МВД</p>	<p>Встреча с интересными людьми</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Пеший поход</p>

				народов России	
17 понедельник  Тренировка «Самбо» и «Дзюдо», «Шахматы» «Настольный теннис»	18 вторник  Спортивные соревнования по видам спорта легкой атлетики	19 среда  Тренировка «Самбо» и «Дзюдо», «Шахматы» «Настольный теннис»	20 четверг Туристическая тропа Квест «Найди клад»	21 пятница Закрытие смены «Посидим с товарищами у костра»	
Творческие конкурсы Просмотр фильма	Пионербол Из истории советского спорта. ГТО	Мастер класс «Макаронна я фабрика»	Музыкальны й марафон. Экскурсия пожарная часть		

Приложение 10

ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ

Игры с бегом

«Змейка» (русская народная игра)

Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить направление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д.

Правила

Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась.

Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след».

Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам неглубоких оврагов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных предметов (обручей) кеглей, гимнастических скамеечек).

Игру можно остановить, если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.

«Салки» (русская народная игра)

Перед началом игры надо выбрать водящего («салку»). По команде все дети кидаются враспынную, а водящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребенка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок становится водящим и должен «осалить» другого.

Правила:

Водящий гоняется только за одним ребенком из группы. Остальные дети, бегая по площадке, следят за сменой водящих и должны убежать врассыпную от нового водящего.

«Кошки-мышки» (русская народная игра)

Эту игру, так же как и «салки», начинают с выбора водящего («кошки»). Другие дети — «мышки» — разбегаются в разные стороны, а «кошка» пытается догнать их. Игрок, которого он коснулся рукой, становится водящим.

Правила:

Водящий гоняется за разными детьми, пытаясь догнать того ребенка, который находится к нему ближе всего.

Если «кошка» хочет догнать какого-то определенного ребенка, то он должен сначала громко назвать его по имени. По условиям игры можно несколько раз менять «цель», т.е. называть другое имя и начинать гоняться за этим ребенком, если он оказался вблизи «пятнашки».

Все игроки должны внимательно следить за сменой водящих и стараться во время игры находиться от них на расстоянии.

«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)

Водящие (их несколько человек одновременно) присаживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей. Если им это удалось, то пойманный ребенок становится водящим, и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов.

Правило:

Нельзя ловить игроков за одежду. «Пеньки» не должны сходить с места.

«Вестовые» (якутская народная игра)

На бескрайних просторах Крайнего Севера, где давным-давно зародилась эта игра, вести передавались специальными людьми — вестовыми. Они ездили на оленях или собачьих упряжках, а сами «письмена» еще до освоения письменности народами Севера изготавливались с помощью узелков на связках тесемок из тонких полосок кожи или веревок. Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками.

Перед началом игры дети делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один ребенок будет «вестовым», а другой «оленом». В помещении или на площадке обозначается место для двух «столбов». Вокруг каждого «столба» должны обегать игроки определенной команды, причем первым должен бежать «олень», а сзади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой» из этой пары игроков. Игра проводится в виде эстафеты: каждый вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу, обегает его вокруг по часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «вестовой» с «оленом» опять пускается в путь.

Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» первыми вручат «письмо» судье по окончанию пути.

Правила:

«Вестовой» не должен обгонять своего «оленя». Надо обязательно сделать два круга возле столба. Следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей команды, возвращающимся с «письмом».

«Ворота» (русская народная игра)

Все дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Они берутся за руки, которые поднимают высоко над головой, образуя «ворота». Дети из последней пары быстро пробегают под воротами и встают впереди всех, затем бежит следующая пара.

Игра заканчивается, когда все дети пробегут под воротами.

Правила:

Дети держат друг друга за руки, пробегая под воротами.

Нельзя задевать «ворота».

Во время игры можно изменять высоту ворот, постепенно «опуская руки»: это значительно усложнит выполнение задания.

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно.

Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.

Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно.

Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.

Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно.

Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.

Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты. Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьбы или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.

Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Золотые ворота» (русская народная игра)

В начале этой игры (другие варианты ее названий: гусиный мост, золотой мост) выбирают двух игроков. Они будут «солнцем» и «луной». Эти игроки становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота.

Водящие («солнце» и «луна») речитативом повторяют скороговорку:

Золотые ворота пропускают не всегда: Первый раз прощается, Второй раз — запрещается, А на третий раз не пропустим вас!

«Ворота» закрываются на последнем слове и ловят того, кто в этот момент проходил через них. Дети, зная, что «ворота» закрываются в конце стихотворения, спешат быстрее проскочить в них. Водящие тоже могут ускорять темп произнесения: так вся игра становится более динамичной и неожиданной.

Пойманный игрок становится сзади «луны» или «солнца», и игра продолжается вновь до тех пор, пока все игроки не будут распределены на две команды.

Дальше команды устраивают между собой соревнования в перетягивании (каната или взявшись за руки).

«Золотые ворота — круговые» (русская народная игра)

В этой игре половина игроков образует круг, взявшись за руки и подняв их вверх — это круглые ворота. Остальные дети образуют живую цепочку, которая поочередно огибает каждого игрока, стоящего в круге. Дети, изображающие «ворота», повторяют речитативом стих (см. игру «Золотые ворота»).

На последнем слове дети опускают руки и ловят тех, кто оказался внутри круга.

Пойманные дети образуют вместе с детьми, уже стоявшими в круге, еще больший круг, и игра продолжается. Постепенно цепочка игроков становится все короче, а детей в круге — все больше.

Игра заканчивается, когда вне круга остаются всего несколько детей.

Правила:

Нельзя останавливаться перед воротами и не входить в них, если вот-вот должны произнести последние слова стиха. Такие дети тоже считаются пойманными.

Дети в цепочке не должны размыкать руки. Если игрок «оторвался» от своей цепочки и остался один, то он тоже считается пойманным.

«Горелки» (русская народная игра)

Игра проводится на поляне или в зале длиной не менее 20—30 м.

Выбирают водящего — «горельщика». У него за спиной выстраиваются пары играющих (обычно в паре — девочка и мальчик), первая пара должна стоять сзади «горельщика» на расстоянии 10 шагов.

Все игроки хором говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят. Начиная со слов «колокольчики звенят», «горельщик» смотрит вверх. В это время пара, стоящая сзади всех, разъединяет руки, и с разных сторон обходит колонну игроков. Дети тихо приближаются к «горельщику», на последнее слово («звенят») срываются с места и бегут вперед, мимо «горельщика», стараясь впереди опять соединиться в пару. Водящий пытается «осалить» одного из игроков. Если ему это удалось, то он образует с ним пару, а пойманный игрок сам становится «горельщиком». Игра продолжается.

«Горельщик» должен постепенно отходить вперед, чтобы расстояние между ним и первой парой не сокращалось. При игре в зале наоборот игроки в колонне должны делать несколько шагов назад, чтобы расстояние между игроками и «горельщиком» оставалось прежним.

Правила:

«Горельщик» не имеет права оглядываться и подсматривать, какая пара собирается бежать.

«Горельщик» может «осалить» бегущих только до того момента, пока они опять схватятся за руки.

Иногда принято отмечать место впереди «горельщика» (примерно в 15 м), до которого бегущие игроки не должны пытаться соединить руки.

Каждая пара пробежавших детей становится впереди всей колонны.

«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)

Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

Правила:

Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой.

Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.

Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны.

Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.

«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)

Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

Правила:

Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой.

Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.

Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны.

Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.

«Колышки» (марийская народная игра)

Перед началом игры все игроки должны запастись деревянными колышками длиной около одного метра и воткнуть их в землю вокруг водящего так, чтобы образовался круг радиусом 3—5 м. Водящий должен сначала попросить у каждого ребенка колышек, но дети могут не отдавать свой колышек, потому что в этом случае им придется становиться на место водящего.

Если все дети водящему отказали, то он начинает сердиться и пытается захватить любой колышек. Для этого он должен положить руку на выбранный колышек и громко посчитать до трех. На счет «три» водящий выбегает из круга и бежит вокруг. Хозяин круга одновременно бросается в противоположную сторону, стараясь обогнать водящего и добежать до своего колышка первым.

Тот, кто первым добежит до колышка, становится его хозяином, а проигравший становится в круг и должен водить снова.

Правила:

Нельзя бежать раньше слова «три», иначе старт будет повторен. Нельзя сокращать круг, срезая его наискосок.

«Поляна — жердь» (удмуртская народная игра)

Эту народную игру лучше всего проводить на полянке с мягкой почвой. Если земля сильно утоптана, то следует попросить детей до начала игры специально вскопать или разрыхлить место, куда будет втыкаться жердь (толстая палка длиной 2 м).

Вокруг жерди очерчивается граница круга радиусом 10—15 м (в зависимости от возраста детей это расстояние может быть и уменьшено). Водящий становится возле жерди, остальные игроки становятся за границей круга.

По условному сигналу водящего игроки по очереди вбегают в круг и, не останавливаясь, на бегу ударяют по жерди рукой или ногой (это должно быть уточнено до начала игры). Если жердь при ударе падает, то водящий должен броситься вдогонку за этим игроком, пытаясь «осалить» его до того, как игрок пересечет границы круга. Если водящий догнал игрока, то неудачливый игрок становится водящим. Если нет, то он возвращается на центр круга, заново втыкает жердь так, чтобы она стояла строго вертикально к поверхности площадки, и игра продолжается.

Правила:

В круг может забегать только один игрок, остальные дети ждут своей очереди.

Водящий не должен мешать игроку ударять по жерди.

Если жердь не упала, а только наклонилась, то водящий не будет догонять игрока.

Если в ходе игры кто-нибудь из детей специально не хочет сильно толкать жердь, чтобы водящий за ним не гнался, то такой игрок назначается водящим.

«Два Мороза» (русская народная игра)

Для этой игры надо выбрать двух водящих — «двух морозов».

Один — «Мороз Красный нос», а другой — «Мороз Синий нос». Обозначаются две крайние линии на противоположных концах поля: здесь можно прятаться от «морозов».

По полю гуляют два «мороза». Они громко произносят: «Я — Мороз Красный нос!», «А я — Мороз Синий Нос». А потом вместе спрашивают у детей: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Дети хором отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этого дети стараются быстро перебежать из одного конца поля на другой, чтобы успеть спрятаться за спасительную линию границы поля, где мороз им уже не страшен. «Морозы» стараются догнать и «осалить» бегущих через поле детей. Если «мороз» коснулся рукой ребенка, то

он считается «замороженным». Этот игрок должен замереть («замерзнуть») в той позе, в которой его настигнул «мороз».

Дети, перебежав поле, немного отдыхают, и игра продолжается. «Морозы» опять спрашивают: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Смельчаки отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».

На обратном пути дети стараются выручить «замороженных» друзей: их можно спасти из ледяного плена, если, пробегая мимо, успеть коснуться рукой. «Морозы» стараются «заморозить» пробегающих мимо детей и защищают своих пленников.

После нескольких перебежек выбирают других «морозов» из числа самых ловких игроков, которые ни разу не попались и смогли выручить других детей из ледяного плена.

Правила:

Перебежать площадку можно только после слов: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». Если кто-то из детей не побежал вместе со всеми, а замешкался на краю площадки, то он считается «замороженным».

«Стой, олень» (игра, народа коми)

Эта игра очень популярна у народов Крайнего Севера, в ней игроки могут испытать свои качества в роли оленей. Игра проводится на улице или в большом спортзале, где до начала игры специально отгораживаются границы «пастбища». Водящий («пастух», «охотник»), который определяется по жребию или считалке, должен поймать за игру нескольких «оленей».

Игра начинается, когда водящий закричит: «Беги, олень!» Все игроки кидаются по площадке врассыпную, а «пастух» пытается догнать любого «оленя», коснувшись его небольшой палочкой и произнеся: «Стой, олень!» Игра продолжается до тех пор, пока «пастух» не поймает пять оленей.

Правила:

Надо лишь касаться игрока палочкой, а не ударять его.

Игроки, выбежавшие за пределы площадки, считаются пойманными.

Водящие (игроки команды, которая догоняла) быстро поворачиваются и бегут назад, в свою сторону игрового поля. Они стремятся добежать до конца игрового поля со своей стороны. Однако осаленный игрок должен громко крикнуть: «Оленма!» («Я есть!»), и по этой команде все игроки поворачиваются и пытаются догнать убегающих противников за тем, чтобы в свою очередь «осалить» любого из них. Роли убегающих и догоняющих могут меняться несколько раз, пока одной из команд не удастся добежать до своего конца игрового поля в полном составе.

Правила:

Нельзя выбежать за боковую линию, такой игрок считается «осаленным». Надо обязательно крикнуть «Оленма!», чтобы все игроки твоей команды услышали, что их игрока «осалили».

«Казак-разбойники» (русская народная игра)

Игра проводится на улице. Все игроки делятся на две команды. Бросают жребий: игроки одной команды становятся «разбойниками», а другой — «казаками». У «казаков» есть «стан»: его охраняет один из «казаков». «Казак» дает «разбойникам» некоторое время, чтобы они могли спрятаться, а затем отправляется на их ловлю. Если обнаруженный «разбойник» успеет добежать до казачьего «стана», он не считается пойманным, а сам становится «казак». Игра заканчивается, когда «казак» поймает всех «разбойников».

Правила:

Необходимо ограничить место, где должны прятаться разбойники. Пойманные «разбойники» отводятся в «стан», где их до конца игры будет охранять один «казак».

Волк и овцы (русская народная игра)

Перед началом игры надо выбрать «волка» и «пастуха», остальные дети будут «овцами».

На противоположных сторонах площадки обозначают границы двух «овчарен» — это места, где «овцы» могут спастись от волка. Перед началом игры все «овцы» должны

расположиться на краю поля, в одной из «овчарен». В центре площадки очерчивают круг: здесь будет «волчье логово». Дети хором произносят:

Пастушок, пастушок, Заиграй в рожок! Травка мягкая, Роса сладкая. Гони стадо в поле, погулять на воле!

«Пастух» играет в «рожок» и так выпускает своих «овечек» погулять по заливному лугу. «Волк» внимательно следит за пасущимися «овечками» из своего «логова». Когда «пастух» крикнет: «-Волк!», «овечки» должны успеть добежать до другой овчарни, на противоположной стороне поля. А «волк» выскакивает из своего «логова» и пытается их поймать («осалить»). «Пастух» защищает «овечек», загораживая их от «волка». «Овечки», которых «волк» поймал, выходят из игры.

Правила:

«Волк» не должен ловить «овечек», достаточно только «осалить» их.

«Пастух» не должен задерживать «волка», хватать его руками, он может только заслонять своих «овечек».

«Овечкам» нельзя возвращаться в ту «овчарню», из которой они вышли на пастбище. Они должны обязательно перебежать «поле», попав на его противоположную сторону, минуя «волчье логово».

«Ястреб и утки» (бурятская народная игра)

Игра проводится на улице. Необходимо разделить участок на несколько зон: «камышы», «озеро». «Озеро» — это очерченная зона произвольной формы на одном из противоположных концов поля. На другом конце поля располагается «ястреб» — это ведущий, который будет ловить «уток». «Утки» должны по команде убежать от «ястреба», по дороге к «озеру» прячась в «камышах». «Камышы» — это несколько игроков, которые располагаются в произвольном порядке на расстоянии 1—1,5 м друг от друга на пути «уток» к «озеру». «Утки» спасаются сначала среди «камышей», а потом — в «озере», где «ястреб» уже не может их ловить. Если «ястреб» сумел «осалить» нескольких уток, то они считаются пойманными и выходят за пределы игрового поля. «Ястреб» продолжает ловить уже меньшее количество «уток». «Ястреб» побеждает, если сумел поймать всех «уток». *Правила:*

«Камышы» не должны сходить с места или ловить кого-нибудь из игроков руками.

«Камышы» могут раскачиваться, стоя на месте, и таким образом мешать «ястребу» ловить «уток».

Каждая «утка» обязана поплутать в «камышах», а не сразу бежать к «озеру», где она будет в полной безопасности.

«Бег с палкой в руке» (ингушская народная игра)

Известно много традиционных приемов этой игры, популярной у народов Северного Кавказа: держать палку на ладони, на пальце, на кулаке, локте и т.п.

Рассмотрим, как можно устроить целое соревнование в беге, держа палку на ладони. Для этого надо заранее определить расстояние от старта до финиша и отметить его. Оно может быть 50—100 м, но маленькие дети могут бежать и на меньшую дистанцию. Также надо подготовить деревянные палки, с которыми участники будут соревноваться в беге. Они должны быть примерно одинакового веса и размера, чтобы все участники испытывали одинаковые трудности в удержании своих палок в равновесии. Если соревнуются школьники, то палки могут быть длиной до 1 м, если игра проводится со старшими дошкольниками, то длина палки не должна быть больше 50 см. Участники одного забега также не должны очень сильно отличаться между собой по росту.

Дети должны пробежать от старта до финиша, держа перед собой палку на ладони вытянутой вперед руки. Если ребенок во время бега уронил палку, то он выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел первым добежать до финиша и не уронить палку.

Правила:

Если во время бега участник поддержал покачнувшуюся палку другой рукой, то он считается проигравшим и должен выбыть из игры. При «фальстарте» игроку его результат не засчитывается.

«Слепой медведь» (осетинская народная игра)

Традиционно в этой игре внимание «слепого медведя» игроки привлекали с помощью трещоток: две деревянные палочки длиной с карандаш. Концы одной из палочек имели «зазубринки», при проведении по которым гладкой стороной другой палочки можно было получить своеобразный треск. Однако можно использовать и другие звуковые сигналы, например звон колокольчика.

По жребию выбирают водящего «слепого медведя». Этому ребенку плотно завязывают глаза.

Остальные дети приближаются к медведю и начинают трещать деревянными палочками.

«Слепой медведь» идет на звук и пытается поймать или «осалить» любого игрока.

Спасаясь от медведя, игроки убегают врассыпную. Но при этом они не должны покидать пределов игрового поля.

Пойманный игрок сам становится «слепым медведем».

Правила:

Если игрок покинет пределы игровой площадки, то он считается проигравшим. Игрок, приблизившийся к медведю, должен обязательно трещать трещотками.

«Жмурки» (русская народная игра)

Перед началом игры по жребию определяют, кто будет водящим. Ему плотно завязывают глаза, чтобы он не мог ничего видеть, и ставят лицом к стенке. Водящий громко считает: «Раз, два, три, четыре, пять: я иду искать». За это время остальные дети должны спрятаться в помещении. Если игра проводится на улице, то надо определить границы участка, за которые игрокам нельзя выходить. Водящий на ощупь пускается на поиски детей, а те, перебегая с места на место, стараются не шуметь, чтобы он не услышал, где они находятся. Водящий пытается сначала поймать игрока, а затем, если ему это удалось, должен определить, кто перед ним. Угаданный игрок сам становится водящим.

Правила:

Если водящий пошел в направлении, где нет ни одного ребенка, то можно помочь ему, произнеся: «Холодно, очень холодно!» По мере приближения к игрокам, становится «теплее».

Пойманный игрок отпускается, если водящий на ощупь не смог правильно определить, кто перед ним.

Иногда разрешается специально обмениваться некоторыми элементами одежды (бантиками, заколками, кепками), чтобы водящему было труднее узнать игроков с закрытыми глазами.

Жмурки (в кругах) (башкирская народная игра)

Эту игру можно проводить на улице или в помещении. Необходимо до начала игры заготовить небольшие кружочки, на которые в дальнейшем будут становиться игроки. Рекомендуем вырезать такие кружочки из плотного картона такого размера, чтобы на них можно было устойчиво стоять двумя ногами. Однако можно просто очертить круги мелом на асфальте или палочкой на земле. Главное, чтобы они были хорошо заметны, и количество таких кругов несколько превышало количество игроков.

В центре площадки «раскручивают» водящего с завязанными глазами, чтобы он потерял ориентацию и не знал, в какую сторону он идет. По команде взрослого водящий идет наугад, а другие игроки перебегают из кружка в кружок до тех пор, пока водящий не подойдет вплотную к одному из них. Тогда все «замирают», а водящий должен в полной тишине попытаться на ощупь найти, где спрятался игрок. Ребенок, которого ловят, может присесть, наклоняться в сторону, но ни при каких обстоятельствах не сходить с круга.

Если он не смог удержать равновесия и заступил за круг, он считается проигравшим.

Если водящий сумел найти игрока, стоящего на круге, то он должен еще определить на ощупь, кого он поймал. Если это ему удалось, то этот игрок становится водящим.

Правила:

Все дети могут опять перебежать с кружка на кружок, шуметь, хлопать в ладоши, только до того момента, пока водящий не подошел вплотную к игроку «в кружке». Ребенок, который попытался убежать или просто не удержал равновесие (сдвинулся с места), когда «водящий» вплотную подошел к его кружку, сам становится водящим.

«Маляр и краски» (татарская народная игра)

Перед началом игры выбирают водящего («маляра») и «хозяйку красок». Остальные дети становятся «красками», каждый ребенок выбирает себе собственный цвет, но так, чтобы «маляр» не услышал его названия.

Водящий («маляр») обращается к «хозяйке красок»: «Бабушка, бабушка, я пришел за краской. Разрешите взять?» — «У меня красок много, — отвечает «хозяйка красок», — какую тебе?»

Все «краски» сидят рядышком на лавке и ждут, какой цвет назовет «маляр». Названная «краска» должна вскочить с лавки и успеть добежать до противоположного конца комнаты или площадки, где можно будет укрыться за специально начерченной линией. «Маляр», называя «краску», не знает, есть ли она у «хозяйки» и какой это игрок. Он должен постараться угадать нужный цвет, а затем или успеть поймать убегающую «краску», или хотя бы «осалить» ее. Обычно «маляр» по условиям игры должен собрать не менее пяти красок. Тогда можно выбирать другого «маляра», «хозяйку красок», присвоить «краскам» новые имена и начинать игру снова.

Правила:

Маляр не должен ловить «краску», когда она еще только поднимается со стула. Нельзя двум игрокам выбирать название одной «краски».

«Чур, все!» (прятки со скороговорками) (игра народов коми)

Перед началом игры дети делятся на две команды и выбирают двух судей, которые будут строго следить за соблюдением правил в течение всей игры.

Жребием определяется, какая команда будет прятаться первой. Все игроки другой команды становятся в круг и условленное число раз произносят хором скороговорку, например «Все бобры добры для своих бобрят». (Правильное произношение скороговорки должно быть доступно всем. Если в команде есть дети с нарушениями произношения отдельных звуков, то скороговорка может быть заменена на более простую: «Под топотом копыт пыль по полю летит».) Судьи следят за правильностью произношения скороговорки и считают, сколько раз ее произносят. За это время все дети из другой команды должны успеть спрятаться.

Закончив произносить скороговорку, игроки из водящей команды начинают искать спрятавшихся противников. Когда удастся найти первого игрока другой команды, надо громко закричать: «Чур!», и назвать найденного ребенка по имени. Затем все игроки из обеих команд бегут к месту жеребьевки и, взявшись за руки, хором один раз произносят ту же самую скороговорку, что и в начале игры. За правильностью произношения скороговорки каждой командой следит свой судья.

Выигравшей считается команда, которая первой выполнила всю эту последовательность действий. Она получает право прятаться.

Правила:

До начала произнесения скороговорки все игроки должны успеть взяться за руки.

Произносить скороговорку надо правильно, не переставляя слова, слоги, звуки.

ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ

Игры с мячом

Традиционные приемы игры в мяч

Для того чтобы успешно освоить подвижные игры с мячом, дети должны предварительно хорошо овладеть основными приемами игры в мяч. В русских народных забавах часто упоминается о таких упражнениях с мячом, которые может постепенно освоить каждый ребенок. Вот некоторые из них (мы приводим их названия и описание по книге М.Ф. Литвиновой «Русские народные подвижные игры»):

Свечки — подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Во второй раз бросить выше, в третий раз — еще выше.

Поднебески — подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли.

Гвозди ковать — отбивать мяч рукой о землю.

Хватки — поднять руки с мячом над головой, выпустить его и поймать на лету.

Вертушки-перевертушки — положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, руку повернуть тыльной стороной и так отбить мяч вверх, а затем поймать.

Первыши-водокачи — ударить мячом в стену, поймать его с отскока от стены.

Зайца гонять — бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.

Пришлепы — ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать.

Галки, вороны, зеваки — встать спиной к стене, откинуть голову назад так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать двумя руками.

Одноручье — подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой: подбросить левой и поймать левой.

Ручки — опереться левой рукой о стену, правой рукой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой в стену, левой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками.

Через ножки — опереться левой ногой в стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. Повторить то же самое упражнение, но опереться правой ногой.

В ладоши — ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

По коленям — ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.

Нитки наматывать — ударить мячом о стену, быстро сделать движение руками, будто наматываешь нитки, и поймать мяч.

С одеванием — ударить мячом о стену, а пока он летит, сделать движение, как при надевании шапки. После второго броска «обуться» и т. д.

Эти упражнения позволят подготовить детей к успешному овладению подвижными играми с мячом, для которых им понадобится определенная ловкость и хорошая координация движений.

Взрослым, воспитателям детского сада или родителям, следует учитывать возрастные особенности детей и соответствие мяча и игры. Не каждый мячик, например, теннисный или баскетбольный, подойдет к игре. О том, где купить мяч подходящий для детских игр, описываемых в данной статье, можно узнать, пройдя по приведенной ссылке, ведущей на интернет-магазин «Я люблю футбол».

«Свечки» (русская народная игра)

Все дети встают в круг, а водящий становится в центр круга и бросает мяч вверх со словами: «Свечка!» Пока мяч находится в воздухе, все дети кидаются врассыпную, стараясь убежать как можно дальше от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стоп!» Дети должны остановиться, а водящий пытается мячом попасть в ближайшего от него игрока. Если ему это удалось, то этот игрок становится водящим.

Правила:

Водящий должен делать «свечку», бросая мяч как можно выше.

Водящий может ловить мяч не только в воздухе, но и с одного отскока от земли.

«Повелитель лунки» (кабардинская народная игра)

Если игра проводится на улице, тогда в центре площадки радиусом примерно 15 м выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Если игра проводится в спортзале, то можно расположить мяч в середине очерченного центра поля. «Повелитель лунки» отходит к краю игрового поля. Остальные игроки располагаются вокруг мяча на расстоянии 2—4 м от него (от величины этого расстояния зависит сложность игры). «Повелитель лунки» громко выкрикивает имя любого игрока, тот бежит к мячу и пытается догнать игроков, которые враспынную разбегаются по площадке. Водящий должен обязательно попасть мячом в одного из игроков. Тогда этот игрок выбывает из игры. А в случае промаха выбывает сам водящий. Остальные игроки опять становятся вокруг лунки с мячом, и «повелитель лунки» выкрикивает имя следующего водящего. Последний игрок, оставшийся в игре, объявляется «повелителем лунки».

Правила:

Засчитывается только прямое попадание мяча.

Водящий может кидать мяч в игре только один раз.

Нельзя выбегать за пределы площадки, игрок, сделавший это, выбывает из игры.

«В узелок» (татарская народная игра)

Для этой игры можно использовать мяч средних размеров, но лучше играть так, как играли в старину: платком или шарфом, завязанным в узелок.

Водящий должен отойти на несколько шагов от остальных детей, которые стоят или усаживаются в кружок. Расстояние между детьми должно быть примерно 1,5—2 м.

Игроки перекидывают узелок (или мяч) по кругу, своим соседям слева или справа, а водящий бегаёт за кругом и пытается его поймать. Если ему удастся хотя бы коснуться узелка на лету или в руках у одного из игроков, то игрок, не сумевший защитить узелок, становится водящим. Игра продолжается.

Правила:

Водящий может находиться только вне круга и оттуда пытаться поймать мяч.

Нельзя прятать узелок от водящего, надо как можно быстрее перебрасывать его своему соседу.

Нельзя перебрасывать узелок не соседям, а, например, ребенку напротив, если это не было специально обговорено до начала игры.

«Белый мяч» (калмыцкая народная игра)

Эта игра когда-то имела обрядовый характер. В начале лета, когда начинал линять крупный рогатый скот, собирали белую шерсть, из которой изготавливали небольшой белый мяч. Сейчас для этой игры можно использовать любой мяч.

Игру можно проводить на большом поле, на игровой площадке. Перед началом игры все игроки разделяются на две команды. Один игрок отбегает от всех остальных на значительное расстояние и забрасывает мяч как можно дальше. Как только игрок возвращается, все дети бросаются в ту сторону, куда упал мяч, и каждый стремится первым схватить мяч. Тот, кто первым нашел мяч, издает победный возглас и бросается назад, к исходному рубежу. Игроки противоположной команды пытаются отнять у него мяч, а игроки из своей команды помогают ему. Игрок может перекинуть мяч любому игроку из своей команды, если сам не в силах защитить мяч или убежать от своих преследователей. Выигравшей считается та команда, которая сумела доставить мяч к рубежу и вручить его тому игроку, кто бросал мяч в начале игры.

Правила:

Допускаются силовые приемы при отнимании мяча, но без подножек и толчков.

Если игра проводится несколько раз, то выигравшей команде засчитывается одно очко, и победительницей становится команда, игроки которой сумели завоевать больше очков.

«Заяц» (русская народная игра)

Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается.

Правила:

При броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику.

Надо назвать имя игрока, который будет ловить мяч.

Мяч нельзя задерживать в руках, надо перебрасывать его другому игроку как можно быстрее.

«Вышибалы» (русская народная игра)

Перед началом игры по жребию определяют двух «вышибал». Они становятся на противоположных концах площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «вышибале», у которого мяч. «Вышибала» с размаху бросает мяч, пытаясь задеть любого из игроков на середине поля. Если ему это удалось, то такой игрок считается выбывшим из игры: он должен отойти за границы площадки. Мяч, проскочивший мимо игроков, должен поймать другой «вышибала»: теперь его очередь бросать.

Правила:

Если «вышибала» бросил мяч недостаточно сильно, то любой игрок может его поймать: он получит дополнительное очко и может вернуть в игру выбывшего ранее игрока или «сохранить жизнь» в случае прямого попадания мяча.

Игрок, пытавшийся поймать мяч, но не сумевший удержать его в руках, считается выбывшим.

Последние два игрока сами становятся «вышибалами», и игра повторяется вновь.

Иногда договариваются, что игроки могут ловить мяч только с отскока.

«Мяч об узкую стенку» (мордовская народная игра)

Название этой игре дала вкопанная вертикально в землю узкая доска (шириной около 30 см) длиной 2 м. Если играют дети, то высота доски может быть меньше, необходимо укрепить ее сзади другой деревянной доской или колом, чтобы придать устойчивость.

В начале игры такая доска — «узкая стенка» — устанавливается на первой линии, параллельно которой на расстоянии 10—15 м чертится на земле вторая линия. На первой линии, примерно в 1 м от «узкой стенки», становится выбранный по жребию водящий, остальные игроки располагаются позади второй линии.

В руках у водящего небольшой резиновый мяч и «бита» — деревянная палочка или узкая дощечка (размеры 10х60 см), обтесанная с одного конца в виде рукоятки. Водящий подбрасывает мяч невысоко в воздухе и ударом «биты» выбивает за линию второго кона. Другие игроки пытаются поймать его на лету. Если какому-нибудь игроку это удалось, он становится на вторую линию и пытается попасть мячом в «узкую стенку». Если ему это удалось, он сменяет водящего, если нет, то игра продолжается со старым «метальщиком мяча».

Правила:

Перед началом игры надо договориться, сколько попыток имеет водящий, в случае если он не смог с первого раза попасть «битой» по мячу или перебросить его за линию второго кона. После этого он должен будет передать «биту» другому игроку (он тоже определяется по жребию).

Кидать мяч в «узкую стенку» можно только из-за второй линии, не заступая за нее.

Расстояние между линиями можно изменять в зависимости от возраста игроков (чем младше дети, тем меньше расстояние).

Можно разыгрывать очки: одно очко присуждается игроку, попавшему в «узкую стенку», или водящему, если ни один игрок не смог попасть в нее. В конце игры победитель определяется по количеству набранных очков.

«Лапта»^[1] (русская народная игра)

Название этой древней игры произошло от названия деревянной палки, которой забивали мяч: она похожа на лопату и называется «лаптой». Игроки делятся на две команды, в каждой команде выбирают своего водящего, он будет подавать мяч первым.

Игра проводится на улице. С одной стороны игрового поля находится «город», а с другой, на расстоянии 10—20 м, чертится линия кона. Игроки «города» располагаются на его территории, игроки поля в произвольном порядке располагаются в «поле». Водящий первым подбрасывает мяч и с помощью лапты направляет его в «поле», быстро бежит к линии кона, а затем также быстро возвращается в «город». Игроки «поля» ловят мяч в воздухе или поднимают его там, где он упал, и с этого места они могут «пятнать» бегущего противника, если он еще находится в «поле».

Правила:

Каждый игрок «города» по очереди забивает мяч «лаптой».

Надо стараться кинуть мяч туда, где меньше всего игроков противника, или как можно дальше.

Игроку, который не смог забить мяч «лаптой», разрешается бросить его рукой.

Команда города проигрывает и переходит на игровое поле, если

- все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона,
- все игроки перебежали за линию кона, но не вернулись в город,
- во время перебежки игрока «города» запятнали.

«Уральский мяч» (башкирская народная игра)

Сейчас в эту игру играют небольшим резиновым мячом, а раньше играли мячом, скатанным из шерсти.

На игровой площадке чертят три параллельные линии на расстоянии около 10 м друг от друга: первая линия — это линия бросания мяча, вторая — это средняя линия, третья — это линия обхода.

Игроки делятся на две команды: «пастухов» и «метальщиков» мяча. Первый «метальщик» становится за линией бросания, подкидывает мяч над собой и с силой бьет по нему рукой так, чтобы он отлетел за третью линию. Затем он должен сразу же сам бежать за эту линию и быстро возвращаться назад, за линию бросания. Выбитый им мяч ловят «пастухи». Если они успеют поймать мяч и вернуть его за линию бросания, пока бросавший мяч игрок еще туда не вернулся, то этот игрок должен остановиться на том месте, до которого он успел добежать, когда мяч вернули за линию бросания. Если игрок сумел опередить «пастухов», он получает право на дополнительное выбивание мяча в поле. Затем по мячу бьет следующий игрок из команды «метальщиков».

Если все «метальщики» были остановлены в поле, то их строят на специальной линии, которую называют «мостик из одного волоска»: эту прерывистую линию чертят посередине между линией обхода и средней линией.

Самый меткий «пастух» (это определяют игроки его команды) становится с мячом на линии бросания и предлагает любому из «метальщиков» по своему выбору бежать в любую сторону. «Пастух» должен будет попасть в бегущего мячом. Если ему это удастся, то все «пастухи» становятся «метальщиками», в случае промаха игра повторяется снова.

Правила:

«Метальщики» бросают мяч по очереди, не переступая ногой через линию бросания.

«Пастухи» могут ловить мяч или поднимать его с земли.

Чтобы быстрее вернуть мяч за линию бросания, «пастухи» могут передавать его друг другу.