

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЛЕТНЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ



Федеральное образовательное учреждение
Педагогический институт
Государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Саратовский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского»

М.Н. БУРМИСТРОВА, И.Б. ГАБЕДАВА, Л.В. КАЗАЦКАЯ

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЛЕТНЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Учебно-методическое пособие

САРАТОВ 2010

1 УДК [378.091.33:796] (075.8)
ББК 75.1я73
Б 91

Бурмистрова М.Н., Габедава И.Б., Казацкая Л.В. Физкультурно-оздоровительная работа студентов в период летней педагогической практики. Учебно-методическое пособие. – Саратов: «», - 38 с.

ISBN

В учебно-методическом пособии раскрываются задачи и рекомендации по организации и проведению физкультурно-спортивной работы в детских оздоровительных лагерях (для студентов в период летней практики), их права и обязанности в соответствии с Положением о педагогической практике студентов педагогического института и ее программой.

Пособие содержит методические рекомендации по выполнению студентами-практикантами основных функций инструктора по физической культуре.

Пособие предназначено студентам средних специальных и высших педагогических учебных заведений, преподавателям, администрации детских оздоровительных лагерей.

Бурмистрова М.Н., 2010
Габедава И.Б., 2010
Казацкая Л.В., 2010

1 УДК [378.091.33:796] (075.8)
ББК 75.1я73
Б 91

ПРЕДИСЛОВИЕ

Летняя педагогическая практика является важным звеном в системе профессиональной подготовки студентов и проходит традиционно после третьего курса в детских оздоровительных лагерях.

Детский оздоровительный лагерь является самым популярным и распространенным оздоровительным учреждением, организуемым для отдыха детей и подростков во время летних каникул. Такая система организации массового активного отдыха способствует воспитанию у детей сознательной дисциплины, трудолюбия, дружбы, коллективизма и ответственности, формированию высоких моральных качеств и создает наилучшие условия для физического воспитания и укрепления здоровья.

Учитывая, что каждый школьник, поступивший в оздоровительное учреждение, обладает уже определенным жизненным опытом, имеет свои привычки, привязанности, интересы, пребывание его в лагере – это возможность попробовать себя в совершенно новом социальном статусе, отличном от того, в котором он находился дома, в школе, среди сверстников. В этом случае велика роль педагога, который берет на себя ответственность за жизнь и здоровье детей на период смены, выполняя одновременно несколько социальных ролей.

Впервые студенты проходят практику в условиях загородного оздоровительного лагеря в период летних каникул. Практика одновременно выступает и как самостоятельная работа студентов: они включены в штатное расписание лагеря и являются *полноправными членами педагогического коллектива детского оздоровительного лагеря*, обязаны соблюдать трудовую дисциплину и выполнять должностные обязанности, получают заработную плату. Но в условиях лагеря студент не приходит на работу, а *живет вместе с детьми 24 часа в сутки*, принимает самостоятельные решения. Студент-практикант не только организует воспитательную, оздоровительную, спортивно-массовую работу с ними, но и *несет юридическую ответственность* за жизнь и здоровье воспитанников.

Таким образом, для будущих учителей это первая проверка готовности к работе с детьми, первые самостоятельные шаги в овладении профессией и приобретение собственного опыта педагогической работы.



РАЗДЕЛ I

ПРОГРАММА ЛЕТНЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

1.1. Цель и задачи летней педагогической практики

Летняя педагогическая практика дает возможность студентам реализовать профессиональный и личный потенциал, развивать и закрепить знания, умения и навыки, а также опыт, приобретенный в ходе учебы, в условиях временного детского коллектива с детьми разного возраста.

Основной целью практики является включение студентов в профессиональную деятельность, формирование собственного опыта ее реализации.

В период летней практики решаются **задачи профессиональной подготовки студентов:**

- знакомство с опытом организации отдыха и воспитания детей в летних оздоровительных лагерях;
- овладение содержанием, различными формами и методами организации жизни и деятельности временных детских и юношеских коллективов;
- использование методов психолого-педагогической диагностики в работе с детьми разного возраста;
- развитие ответственного и творческого отношения к проведению воспитательной работы с детьми и подростками;
- формирование профессиональной направленности, воспитание интереса к педагогической деятельности;
- формирование умений целесообразно, продуктивно решать педагогические ситуации, устраняя возникающие конфликты;
- развитие навыков профессиональной самоанализа и рефлексии педагогической деятельности.

1.2. Умения, приобретаемые в процессе практики:

- определять цели и задачи оздоровительной и воспитательной работы с детьми и подростками;
- составлять план оздоровительной, воспитательной и физкультурно-спортивной работы на смену и на каждый день с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и интересов детей;
- создавать условия для развития самостоятельности и реализации личностных возможностей детей и подростков;
- организовывать разнообразную деятельность детей и подростков, сочетая индивидуальную и коллективную работу с детьми и используя всю систему возможных педагогических воздействий в условиях загородного летнего лагеря;

- оказывать превентивную педагогическую поддержку, используя тактики опеки, защиты, помощи;
- устанавливать личностно-ориентированные, партнерские отношения с детьми и подростками, с коллегами, родителями вверенных детей;
- осмысливать и анализировать опыт своей педагогической деятельности.

1.3. Этапы прохождения летней педагогической практики

Первый этап. Аудиторные занятия по курсу «Философия и педагогика летних каникул», практикумы и тренинги в «Школе вожатского мастерства», сбор материалов в «Калейдоскоп спортивных дел».

Второй этап. Распределение студентов на летнюю педагогическую практику на «Ярмарке вакансий». Проведение инструктивной конференции на факультете.

Третий этап. Организационно-инструктивные собрания с руководством летних загородных лагерей кураторами от кафедры педагогики.

Четвертый этап. Зачет-допуск к летней педагогической практике, оформление приказа о летней педагогической практике, выдача студентам направлений и оформление на работу в детский оздоровительный лагерь.

Для оформления на работу в детский оздоровительный лагерь и прохождения летней педагогической практики **необходимо иметь:**

- медицинскую книжку с результатами пройденного медицинского осмотра;
- страховое пенсионное свидетельство;
- свидетельство о постановке на учет в налоговом органе (ИНН);
- паспорт (ксерокопию);
- справку с места учебы;
- направление на практику, выписанное кафедрой педагогики.

Пятый этап. Работа в детских оздоровительных лагерях в должности вожатого (воспитателя, физрука, музыкального руководителя, педагога дополнительного образования). Продолжительность обязательной практики – одна смена (ее сроки индивидуальны в зависимости от конкретного детского оздоровительного лагеря). Подготовка отчетной документации, оформление характеристики на студента-практиканта администрацией лагеря.

Шестой этап. Подготовка и сдача отчета о прохождении летней педагогической практики ответственному преподавателю от факультета в соответствии с установленными требованиями.

Седьмой этап. Заключительная конференция и творческий отчет по итогам летней педагогической практики.

1.4. Права и обязанности студента-практиканта на период практики в детском оздоровительном лагере.

Студент направляется на летнюю педагогическую практику в детский оздоровительный лагерь для работы в качестве инструктора по физическому воспитанию.

Инструктор по физическому воспитанию подчиняется начальнику детского оздоровительного лагеря.

 Студент-практикант имеет **право**:

- 1) принимать активное участие в деятельности педагогического коллектива детского оздоровительного лагеря, выступать на педсоветах, выдвигать самостоятельные решения;
- 2) самостоятельно выбирать наиболее целесообразные методы и формы организации жизнедеятельности детского коллектива;
- 3) обращаться за помощью к администрации лагеря, к преподавателям кафедры педагогики Педагогического института;
- 4) иметь выходные в соответствии с КЗоТом;
- 5) получить копию жалобы, если таковая имеет место;
- 6) обжалования неоправданных, по его мнению, оценок своей работы.

 Студент-практикант **обязан**:

- 1) подчиняться правилам внутреннего распорядка детского оздоровительного лагеря, распоряжениям администрации, руководителя практики;
- 2) находиться постоянно с детьми и нести личную ответственность за здоровье и благополучие вверенных ему детей;
- 3) присутствовать на педсоветах и планерках;
- 4) проводить с детьми интересную, физкультурно-оздоровительную работу и полноценно организовывать всю жизнедеятельность детского коллектива в соответствии с возрастом, интересами и потребностями детей;
- 5) принимать всевозможные меры для обеспечения безопасности детей;
- 6) вести своевременно и аккуратно педагогический дневник и предоставлять всю требуемую отчетность руководителю практики и администрации лагеря;
- 7) не покидать территорию лагеря без уведомления об этом руководства;
- 8) не оставлять детей одних у водоемов, в любом другом месте на территории и вне территории лагеря.

 **ПОМНИТЕ:**

В случае нарушения дисциплины и невыполнения своих обязанностей практикант может быть отстранен от прохождения практики.

Студенту-практиканту, не выполнившему программу практики, назначается повторное прохождение практики.

РАЗДЕЛ II

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПЕРИОД ЛЕТНЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массивных мероприятий.

Физическое воспитание в лагере представляет один из важнейших участков работы с детьми и направлено на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;
- совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании);
- привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом;
- содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре.
- способствовать формированию у детей моральных и волевых качеств, воспитанию любви к Отечеству, чувства патриотизма, а также осознание ребенком необходимого здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены.

Основные требования к организации и методике работы.

Мероприятия по физическому воспитанию прежде всего должны:

- соответствовать возрасту детей (7-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15 лет);
- быть неотъемлемой частью режима лагеря;
- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их любознательности, стремлению к риску и романтике;
- содействие всестороннему развитию инициативы и самостоятельности детей;
- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города (плавание, туризм, подвижные и спортивные игры, преодоление препятствий в естественных условиях);
- сочетаться с общественно полезным трудом (посильные работы по благоустройству и поддержанию в порядке территории лагеря, мест занятий физическими упражнениями).

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере согласуется с врачом и предусматривает следующие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- закаливание: воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание;
- занятия физкультурой в отрядах и звеньях, кружках, командах, секциях, обучение плаванию;
- общелагерные и отрядные прогулки, экскурсии и походы с играми на местности;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия на тренажерах.

Распределение детей на медицинские группы для занятий физкультурой проводится врачом. Детям основной медицинской группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях без ограничений.

С детьми подготовительной медицинской группы должны проводиться физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья. Разрешается участие в однодневных туристских походах.

Основные документы планирования и учета работы по физическому воспитанию в детском оздоровительном лагере следующие:

- 1) общий план;
- 2) календарный план физкультурно-спортивных мероприятий;
- 3) положение об общелагерной спартакиаде (о соревнованиях в масштабе лагеря);
- 4) протоколы соревнований (отрядных и общелагерных);
- 5) книга учетов рекордов и чемпионов лагеря;
- 6) журнал (книга) учета детей, имеющих ограничения в занятиях физическими упражнениями;
- 7) книга (журнал) учета детей, научившихся плавать;
- 8) журнал учета спортивного инвентаря и оборудования.

2.1. Планирование физкультурно-оздоровительной работы

Еще до выезда в детское оздоровительное учреждение надо совместно с врачом, старшим вожатым составить примерный план физического воспитания как один из разделов общего плана воспитательной работы на каждую смену и на весь сезон. На его основе составляют календарный план физкультурно-спортивной работы в лагере на каждую смену, план-график отрядных часов физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, отрядных спартакиад, финальной части общелагерной спартакиады, дней здоровья, бегуна, первенства лагеря по футболу, волейболу, баскетболу, другим спортивным и подвижным играм. Планируют также отрядные походы, прогулки, туристский слет, физкультурно-спортивные праздники.

При составлении плана надо иметь в виду следующее:

во-первых, обязательно нужно учесть сложившиеся в лагере спортивные традиции. Это не исключает привнесения в план чего-то нового, не проводившегося в лагере. Наоборот, новое мероприятие следует приветствовать, оно разнообразит содержание занятий физическими упражнениями;

во-вторых, в плане должна быть предусмотрена оптимальная последовательность проведения физкультурно-спортивных мероприятий – в звене, отряде, лагере. Здесь очень важно, чтобы подготовка к каждому мероприятию, в том числе и неспортивному, и его проведение не совпадали по времени;

в-третьих, необходимо сделать так, чтобы каждое мероприятие было продолжением предыдущего и являлось подготовкой к последующему;

в-четвертых, в плане должны быть указаны сроки проведения каждого мероприятия и ответственные за отдельные его положения.

У студента-практиканта по физическому воспитанию обязательно должен быть отдельный план работы на смену и на каждый день. Такой план условно можно назвать «Что, где, когда». Здесь отмечают разные мелочи, например: «Проинструктировать физоргов по проведению утренней гимнастики», «Защитить футбольный мяч» и т.д.

Содержание плана может быть примерно таким:

I Организационная работа.

До выезда в детское оздоровительное учреждение.

1. Проверить и подготовить материально-техническую базу лагере для работы по физическому воспитанию. Ответственный – инструктор физической культуры.
2. Разработать план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, положение об общелагерной спартакиаде, план-график отрядных часов физической культуры, физкультурно-спортивных праздников.

3. Составить отрядные планы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
 4. Провести семинар с членами педагогического коллектива по организации отрядных, общелагерных физкультурных и оздоровительных мероприятий.
 5. С инструктором по физической культуре соседних лагерей составить план-расписание совместных физкультурных мероприятий.
 6. Составить примерный план мероприятий в отрядах на случай плохой погоды.
 7. Заготовить (купить) грамоты, значки, ленты чемпионов, протоколы, плакаты, диафильмы, свистки и др.
- В детском оздоровительном учреждении, сразу после приезда.*
8. На вечере «Давайте познакомимся» рассказать ребятам о примерном плане физкультурно-спортивных мероприятий. Выявить ребят – активистов физической культуры, спортсменов. Предложить план организационных мероприятий в отрядах по физической культуре и спорту.
 9. Провести выборы физоргов отрядов.
 10. Сбор физоргов отрядов. Выборы председателя совета физоргов и его заместителя. Обсуждение планов работы по физическому воспитанию с учетом желаний ребят.
 11. Провести семинар активистов-физкультурников, изъявивших желание оказывать помощь в организации и проведении общелагерных физкультурно-спортивных мероприятий.
 12. Провести совещание физоргов отрядов (в дальнейшем – раз в неделю и по необходимости) о ходе выполнения плана работы и организации предстоящих физкультурно-спортивных мероприятий.
 13. Выбрать редколлегию общелагерной газеты «На старт!».
 14. Провести итоговое собрание физкультурного актива и итоговую линейку по подведению итогов физкультурно-спортивной работы за смену, наградить активистов, судей, чемпионов лагеря, лучших вожатых.

II Оздоровительная работа

1. Составить списки детей, отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной группам (ответственный врач).
2. Составить план-расписание занятий с детьми, отнесенными к специальной и подготовительной группам (совместно с врачом).
3. Составить график проведения утренней гигиенической гимнастики в масштабе лагеря и в отрядах. Составить комплексы физических упражнений утренней гигиенической гимнастики и варианты зарядки с использованием прогулок в лес, купания, танцев и кроссового бега.
4. Составить график-расписание закаляющих процедур, купания (врач).

5. Провести цикл бесед: о роли утренней гигиенической гимнастики, о роли физических упражнений для здоровья в условиях загородного лагеря, о роли режима жизни в лагере, о физических нагрузках и их влиянии на здоровье и пр.
6. Организовать конкурс «Мое здоровье – моя частная собственность» (разработать условия конкурса, провести его в отрядах) (врач).
7. Провести день здоровья, праздник «Мойдодыр» (врач).

III Физкультурно-спортивная работа

1. Проводить ежедневные отрядные часы физической культуры (физорги).
2. Проводить занятия кружков, секций по видам спорта, выбранным ребятами.
3. Провести отрядные спартакиады.
4. Провести первенства лагеря по футболу, волейболу (пионерболу), мини-баскетболу, настольному теннису, бадминтону, шахматам, шашкам (для умеющих играть).
5. Провести отрядные и общелагерный смотры походной песни.
6. Провести отрядные прогулки, однодневный поход.
7. Провести отрядные игры на местности и одну общелагерную игру.
8. Провести в отрядах и в масштабе лагеря конкурсы «Веселые старты», «Делу – время, потехе – час!».
9. Провести физкультурно-спортивный праздник «Физкульт-ура!».
10. Провести спортивный вечер, посвященный окончанию смены.
11. Провести товарищеские встречи со сборными командами соседних лагерей по видам спорта (по договоренности).

IV Агитационно-пропагандистская работа

1. Провести на сборе «Давайте познакомимся» беседу «О роли физкультуры и спорта в жизни ребенка».
2. Оформить лагерьный стенд «Спортивная жизнь лагеря».
3. Оборудовать и оформить отрядные уголки «Спортивная жизнь отряда».
4. Организовать выпуск общелагерной стенной газеты «На старт!».
5. Организовать демонстрацию кинофильмов на спортивные темы.
6. Провести спортивную викторину «Три С» (сила, смелость, сноровка).

V Хозяйственная работа

1. Провести инвентаризацию спортивного оборудования, спортивного инвентаря, получить его и разместить в специальном помещении.
2. Распределить спортивный инвентарь по отрядам.
3. Проводить текущий ремонт спортивного оборудования и спортивного инвентаря.
4. Закрепить за отрядами спортивные площадки и места занятий спортивными и подвижными играми.

2.2. Обязанности должностных лиц, ответственных за физическое воспитание детей и привитие навыков здорового образа жизни

Поскольку физическое воспитание является неотъемлемой частью организованного отдыха детей, то успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при участии в нем всего педагогического коллектива. Позицию эту необходимо обозначать твердо и определенно: в оздоровительных лагерях нет места педагогам, не причастным к физическому воспитанию детей, там не должно быть взрослых, не чувствующих свою ответственность за организацию активного отдыха детей, за их здоровье.

Правильное руководство физическим воспитанием в лагере предполагает четкое распределение участков работы между его сотрудниками. Важно, чтобы все хорошо знали свои обязанности.

Начальник лагеря и старший вожатый:

- осуществляют общее руководство и несут ответственность за постановку физического воспитания в лагере;
- создают условия для активных занятий физической культурой и спортом;
- осуществляют общий контроль за работой по физическому воспитанию.

Педагог (студент-практикант) физического воспитания:

- составляет совместно со старшим вожатым общий план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на лагерный сезон и на каждую смену лагеря;
- проводит методическую и инструкторскую работу с вожатыми отрядов и педагогами-воспитателями (помощниками отрядных вожатых), а также с физкультурным активом;
- организует и проводит утреннюю гигиеническую гимнастику в масштабе лагеря и в отдельных отрядах;
- организует, проводит и помогает проводить занятия спортивных кружков, групп, команд и секций;
- проводит совместно с врачом занятия с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе;
- организует и совместно со старшим вожатым, назначенным приказом начальника лагеря, и физкультурным активом проводит общелагерные мероприятия: спартакиаду, спортивные праздники, соревнования по различным видам спорта, массовые выступления, конкурсы и мероприятия по физической культуре, товарищеские встречи с соседними лагерями;
- организует и проводит общелагерные туристские походы и слеты, помогает отрядным вожатым и педагогам-воспитателям в организации и подготовке отрядных туристских походов;

- помогает инструктору по плаванию проводить занятия по обучению детей плаванию, а там, где инструктора по плаванию нет, организует и проводит эти занятия;
- совместно со старшим вожатым организует и проводит общелагерные игры на местности, в содержание которых входят действия в экстремальных условиях;
- осуществляет наблюдение за самостоятельными занятиями детей физическими упражнениями и играми;
- готовит спортивный инвентарь, оборудование, спортивные площадки, место для плавания; к занятиям физическими упражнениями и играми, плаванием совместно с физкультурным активом и инструктором по плаванию обеспечивает ремонт спортивного инвентаря и оборудования;
- проводит теоретические занятия по физической культуре и спорту;
- ведет учет результатов работы в отрядах и в масштабе лагеря, информирует педагогический совет в конце каждой смены о проделанной работе в области физического воспитания детей. При необходимости представляет отчет начальнику лагеря.

2.3. Основные формы физкультурно-оздоровительной работы

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)

Регулярные занятия утренней гигиенической гимнастикой имеют исключительно большое значение для укрепления здоровья детей. Они способствуют улучшению работы всех внутренних органов и систем, развитию физических качеств, воспитанию воли и характера, что проявляется в повышении общего жизненного тонуса ребенка, его работоспособности и жизнестойкости.

Лучше всего, если зарядка проводится под музыкальное сопровождение. По продолжительности утренняя гигиеническая гимнастика не должна превышать 30 минут, включая и организационные моменты. Зарядка может быть и общелагерной.

Упражнения для утренней гигиенической гимнастики подбирают так, чтобы последовательно воздействовать на все основные мышечные группы и внутренние органы. Начинать зарядку нужно всегда с упражнений общего воздействия, например с ходьбы.

Игры, эстафеты

Комплексы утренней гигиенической гимнастики целесообразно заканчивать какой-либо спортивной игрой (непродолжительной), ритмической гимнастикой, танцами.

Танцы

Кроме подвижных игр, в содержание утренней зарядки, в ее заключительную часть после общеразвивающих упражнений могут быть включены ритмическая гимнастика, танцы, элементы национальных плясок. Ребята с желанием исполняют и забытые, но популярные в прошлом танцы «Шейк», «Твист», «Чарльстон», «Летка-Енка», «Сиртаки» и др.

Разучивают эти танцы, как правило, или на отрядных часах физической культуры, или на занятиях хореографического кружка.

Отрядный час физической культуры

Отрядный час физической культуры – основная форма физического воспитания в загородном детском лагере. Физической культурой и спортом в летнем лагере детям надо заниматься ежедневно. Следовательно, отрядный час тоже следует проводить каждый день. За исключением субботы и воскресенья, когда, как правило, проходят общелагерные мероприятия. Основу содержания отрядных часов физической культуры составляют упражнения комплексной программы по физическому воспитанию учащихся I-XI классов, а также элементы видов спорта, которым трудно уделять

внимание в школе и которые в лагере можно провести на достаточно высоком уровне.

Продолжается отрядный час физической культуры 60 минут: но на сам «час» отводится 40 минут.

Отрядный час физической культуры не должен дублировать школьный урок. Отрядный час проводят в игровой, соревновательной форме, в первой половине дня, но обязательно через 1-1,5 часа после завтрака.

Занятия в спортивных секциях (кружках)

Основное содержание занятий в секциях (кружках) – разносторонняя физическая подготовка с учетом специфики избранного вида спорта. В секциях (кружках) тренируются сборные команды лагеря. Занятия проходят не реже двух раз в неделю (можно и ежедневно), во второй половине дня, по плану, разработанному руководителем секции (кружка) совместно с педагогом по физической культуре.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования – неотъемлемая часть работы по физическому воспитанию в загородном оздоровительном детском лагере.

Обязательным документом любого соревнования является положение о нем. В положении раскрывают вид спорта, по которому проводят соревнования (по легкой атлетике, футболу и т.п.); их характер (личные, лично-командные, командные); цель и задачи соревнований; состав участников (возраст, пол, количественный состав команд); место и сроки проведения соревнований; содержание программы соревнований; порядок и условия зачета; порядок и условия награждения; порядок и сроки предоставления заявок, форму заявки; требования к форме и экипировке участников.

Физкультурные праздники

Физкультурные праздники обычно посвящают выдающимся событиям в жизни страны, в спорте, знаменательным датам.

Успех физкультурного праздника во многом зависит от его тщательной организации. Осуществляет его оргкомитет или штаб, в состав которых входят все ведущие работники лагеря.

Оргкомитет разрабатывает положение и сценарий праздника, своевременно знакомит с ним его участников, привлекает к подготовке мест проведения праздника отдельные отряды (в основном старшие), организует подготовку ребят к показательным выступлениям, проводит репетиции и т.д.

Спортивные праздники не должны продолжаться более 1,5-2 часов.

РАЗДЕЛ III СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

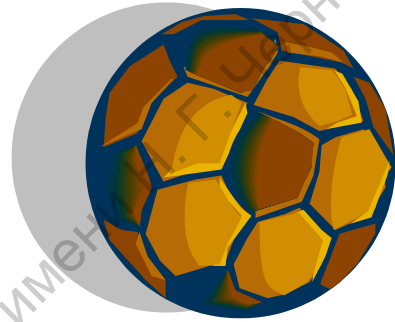


3.1. Примерный режим дня в детском оздоровительном лагере «Ровесник»

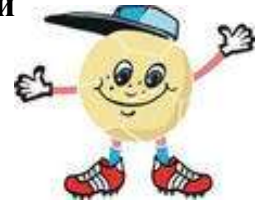
Элементы режима дня	Возраст, лет	
	7-9	10-15
Подъем и уборка постелей	8.00-8.10	8.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.30	8.10-8.30
Водные процедуры	8.30-8.50	8.30-8.50
Утренняя линейка	8.50-9.00	8.50-9.00
Завтрак	9.00-9.30	9.00-9.30
Работа отрядов, звеньев, кружков, участие детей в общественно полезном труде и др.	9.30-11.10	9.30-11.10
Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные, солнечные ванны, душ, купание), обучение плаванию	11.10-12.30	11.10-12.30
Свободное время	12.30-13.30	12.30-13.30
Обед	13.30-14.30	13.30-14.30
Послеобеденный дневной отдых	14.30-16.00	14.30-16.00
Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30
Занятия в кружках, спортивных секциях, разновозрастных группах и объединениях, участие в общелагерных мероприятиях	16.30-18.30	16.30-18.30
Свободное время, тихие игры, индивидуальное чтение	18.30-19.00	18.30-19.00
Ужин	19.00-20.00	19.00-20.00
Вечера, костры и другие отрядные мероприятия, линейка	20.00-20.30 21.30-21.45	20.00-20.30 21.30-21.45
Вечерний туалет	20.30-21.00	21.45-22.00
Сон	21.00-8.00	22.00-8.00

3.2 Оснащение лагеря спортивным инвентарем

- мячи футбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для большого и настольного тенниса;
- сетки волейбольные;
- сетки для настольного тенниса;
- ракетки для настольного и большого тенниса;
- бадминтон;
- скакалки;
- обручи;
- канат для перетягивания;
- шахматы;
- шашки;
- палатки;
- рюкзаки;
- компасы;
- флажки;
- эстафетные палочки;
- рулетки;
- секундомеры;
- свистки судейские;
- насосы;
- спасательные круги;
- спасательные пояса (шары);
- доски для плавания;
- рупор, мегафон.



3.3 Примерные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики



Для детей младшего школьного возраста

1. Быстрая ходьба с переходом на бег трусцой, с последующим переходом на ходьбу и построением на зарядку. До 2 минут.
2. Стойка ноги врозь. 1 – руки вперед ладонями вниз; 2 – поворачивая ладони вверх, руки в стороны – прогнуться (можно сделать небольшой рывок назад); 3-4 – руки вниз.
3. Стойка ноги врозь. 1 – поворот туловища направо, хлопок руками над головой; 2 – поворот туловища обратно, хлопок руками о бедра; 3-4 – то же в другую сторону.
4. Основная стойка. 1 – руки через стороны вверх; 2-3 – наклон вперед, достать пол руками (ног не сгибать); 4 – исходное положение.
5. Основная стойка. 1-2 – присесть, руки за голову; 3-4 – вернуться в исходное положение (то же в быстром темпе на каждый счет);
6. Основная стойка. 1 – поднять согнутую ногу и обхватить голень руками; 2-3 – притянуть руками бедро к груди; 4 – исходное положение;
7. Ноги вместе, руки на пояс. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе (30-40 прыжков). Ходьба на месте 30 секунд. Игра по выбору руководителя. Бег трусцой 150-250 м.

Водные гигиенические процедуры.



Для детей среднего школьного возраста

Быстрая ходьба с переходом на бег трусцой, затем на ходьбу, построение для выполнения упражнений.

1. Ноги вместе, руки согнуты в локтях. 1-4 – медленные круги согнутыми руками; 4 круга в одну сторону, 4 – в другую. То же, но в два раза быстрее.
2. Руки вперед, ладони плотно сведены. 1 – не опуская локтей, согнуть руки, притянуть ладони к груди; 2-3 – повернуть ладони пальцами к себе до отказа; 4 – исходное положение;
3. Широкая стойка ноги врозь. 1 – наклониться вперед, захватив голеностопные суставы (выдох); 2 – притянуть туловище к правой ноге; 3 – притянуть туловище к левой ноге; 4 – исходное положение;
4. Основная стойка. 1-2 – поднимая руки в стороны и поднимаясь на носки, возможно больше наклониться назад, не откидывая назад головы (выдох); 3-4 – вернуться в исходное положение (вдох)
5. Ноги вместе, руки на пояс. 1 – поднять ногу вперед; 2 – отвести ее в сторону; 3 – отвести ее назад; 4 – исходное положение. Движения ногой выполнять слитно. То же другой ногой.

- б. Прыжки в приседе, руки за голову. Прodelать 30-40 прыжков. Ходьба на месте 30 секунд. Игра по выбору руководителя. Бег трусдой (кросс) 250-500 м.

Водные гигиенические процедуры.



Для детей старшего школьного возраста

Организованной группой отряд передвигается к месту утренней гигиенической гимнастики. Быстрая ходьба сменяется бегом.

1. Ноги вместе, руки вверх. 1-4 – круги назад свободными прямыми руками в боковой плоскости. При движении рук вниз слегка присесть и толчком, выпрямляя ноги, подбросить руки вверх. Дыхание произвольное.
2. Основная стойка. 1-4 – размашистые встречные движения руками с резким толчком согнутой рукой назад-вверх, кисть сжата в кулак. Движения выполнять на каждый счет. Дыхание произвольное.
3. Стойка ноги врозь, руки вперед. 1-2 – медленно наклониться вперед, достать пол между ногами возможно дальше; 3-4 – исходное положение.
4. Основная стойка. 1-2 – глубоко присесть на носках, поднимая руки вверх; 3-4 – исходное положение.
5. Основная стойка. 1-2 – равновесие на левой ноге. При каждом повторении равновесия положение рук меняется: а) в стороны; б) вверх;
6. Прыжки (можно прыжки через короткую скакалку). Четыре прыжка на одной ноге, другая вперед, поворот на 360°. То же на другой ноге с поворотом в другую сторону. Ходьба на месте 30 секунд. Игра по выбору руководителя. Бег 500-1000 м (кросс) в среднем темпе.

Водные гигиенические процедуры.





3.4 Игры и эстафеты

Для детей младшего школьного возраста

«Лошадь». Ходить по кругу, подражая лошади, т.е. шагом, рысью, галопом.

«Самолет». Дети, стоя гуськом, с вытянутыми руками бегут вслед за руководителем (или ведущим), который подражает различным поворотам самолета. Дети повторяют его движения.

«Кузнец». Дети подражают движениям кузнеца, когда он с силой ударяет по наковальне (размашистые движения руками с выпрямлением и сгибанием корпуса вперед-вниз).

«Поезд». Играющие становятся гуськом, в затылок друг другу. Каждый изображает вагон. Впереди паровоз (локомотив). Руководитель дает свисток, паровоз (локомотив) гудит, поезд начинает двигаться, сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), поезд замедляет ход и останавливается. По сигналу руководителя паровоз (локомотив) снова дает гудок, и поезд возобновляет движение. Гудеть могут все дети, а не только тот, кто изображает паровоз. Поезд может двигаться только после гудка. Для повышения интереса можно образовать два поезда.

«Поймай бабочку». Дети стоят в кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых в стороны рук. Руководитель стоит в центре. В руках у него удочка (палка) с леской, на конце которой прикреплена «бабочка» (мягкий предмет). Руководитель кружит «бабочку» немного выше играющих. Когда «бабочка» пролетает над играющим, он подпрыгивает, стараясь поймать ее руками. Ребенку, который поймал «бабочку», дети хлопают в ладоши (устраивают нечто вроде овации).

«Змея». Играющие (10-15 человек) становятся в одну колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящему. Первый в колонне – голова, последний – хвост. Делая зигзаги, повороты, она подбирается к хвосту, т.е. к последнему игроку колонны. Игра продолжается не более 2-3 минут.

«Пустое место». Играющие становятся в круг. Водящий бежит за кругом, ударяет ладонью по плечу кого-либо из играющих и продолжает бежать в прежнем направлении, а тот, кого он ударил, бежит в противоположном направлении. Задача для этих двух играющих – скорее обежать круг и занять в нем свободное место. Опоздавший становится водящим.

Для детей среднего школьного возраста

«Воробьи и вороны». На земле проводят четыре параллельные линии: две средние, на расстоянии 1-2 м одна от другой, и две крайние (лицевые), в 10-15 м от соответствующих средних. Играющие разбиваются на две группы и выстраиваются в шеренги вдоль средних линий спиной друг к другу.

Игроки одной группы (шеренги) получают (по жребью) название «воробьи», другой – «вороны». Руководитель команду к началу игры подает следующим образом: он медленно, растянуто произносит первые два слога названия группы – «во-ро-», затем заканчивает «-бьи» или «-ны». Получается или «воробьи», или «вороны». Последний слог названия группы («-бьи» или «-ны») и служит сигналом к действию. Игроки названной руководителем команды поворачиваются и ловят убегающих игроков другой команды. Ловить можно до лицевой линии. Пойманные становятся «пленными». Руководитель называет то одну, то другую команду, но равное количество раз. Побеждает команда, которая захватила больше «пленных».

«Волк и ягненок». Игроки, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию. Первый изображает пастуха, последний – ягненка. Назначенный руководителем игрок, изображающий волка, становится в нескольких шагах впереди пастуха. По сигналу руководителя волк пытается схватить ягненка. Пастух, вытянув руки в стороны, пытается не пропустить его. Остальные участники увертываются в наименее угрожаемую сторону. Если волк ловит ягненка, игра начинается сначала, но волк, ягненок и пастух заменяются другими игроками.

«Перетягивание в свой лагерь». На площадке размечают две параллельные линии на расстоянии 3-5 м одна от другой. Отряд разделяется на две равные команды, которые выстраиваются шеренгами одна против другой на средней линии, находящейся между крайними. По сигналу руководителя «Внимание!» (или первый свисток) ребята, стоящие друг против друга, образуют пары, взявшись за руки (за нижнюю часть предплечья). По команде «Марш!» (второй свисток) игроки стараются перетянуть друг друга за свою лицевую линию. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, перетянувшая в свою сторону большее количество соперников.

«Подсекалка». Отряд делится на 2-3 группы, которые строятся в колонну по одному на расстоянии 2-3 м одна от другой. На земле чертится линия, на которой становятся направляющие групп. В каждой группе должно быть равное количество играющих. Первый и второй игроки отделяются от групп, берутся за концы веревки (можно использовать гимнастическую палку). По сигналу преподавателя они проходят (пробегают) вдоль колонны, заставляя всех игроков подскакивать на месте во избежание подсекания их. Затем первый игрок становится в конец колонны, а второй возвращается к началу и с третьим игроком продолжает игру тем же способом. Если при задевании веревка (палка) вырывается из рук водящих, то продолжать подсекание можно только в том случае, когда концы веревки или палки будут у обоих подсекальщиков. Игра продолжается до тех пор, пока первый и второй игроки не окажутся во главе колонны.

«Подсекалка в кругу». Игроки образуют круг в один ряд, стоя лицом к центру. Руководитель (или назначенный игрок) становится в центре круга. В его руке веревка длиной 2-4 м с привязанным к ней мешочком с песком. Он дает ей горизонтальное вращательное движение с таким расчетом, чтобы

мешочек достигал высоты икр играющих (рекомендуется при этом не кружиться вместе с веревкой, а передавать ее из руки в руку перед собой и за спиной). Ребята, стараясь избежать соприкосновения с веревкой, перескакивают через нее. Игрок, зацепивший веревку, занимает место водящего или в конце игры «наказывается» блицвыступлением (пляска, стихотворение, пение и пр.). игра продолжается 2-4 минуты или сколько позволяет время, отпущенное на зарядку.

«Бой петухов». Отряд делится на две равные команды. Игроки обеих команд вприсядку выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. По сигналу каждый игрок, не выпрямляясь, толкает ладонями в ладони противостоящего игрока и старается загнать его за линию, проведенную на земле на расстоянии приблизительно 2 м позади каждой шеренги. Можно вести игру, прыгая на одной ноге в полный рост. Побеждает команда, вытолкнувшая большее число игроков соперничающей команды. Игра продолжается не более 4 минут.

«Эстафета с обеганиями». Две равные команды (можно и три-четыре), построившись в колонну по одному, стоят, положив прямые руки на плечи впереди стоящему. По команде первые бегут вперед, обегают флажки (можно использовать любой предмет, не имеющий острых углов), установленные спереди и сзади колонны, становятся сзади колонны и передают стоящему последним в ней игроку эстафету (лучше резиновое кольцо или малый мяч). По цепочке игроков эстафета переходит вперед. Первый в колонне, получив эстафету, повторяет путь предыдущего игрока. Побеждает команда, у которой первый игрок вновь окажется впереди. Игра продолжается не более 4 минут.

Для детей старшего школьного возраста

«За круг». Отряд делят на две равные команды. На земле очерчивают круг (в зависимости от количества играющих) от 4 до 8 м. игроки обеих команд распределяются парами и встают лицом друг к другу на линии круга. Таким образом, к центру круга игроки одной команды стоят лицом, другой – спиной. По сигналу руководителя игроки, обращенные спиной к центру, стараются затянуть соперников в круг. Через 5-10 секунд команды меняются местами, и игра продолжается. Количество поединков может быть 4, 6 и более, но время поединка для той и другой команды должно быть одинаковое. Побеждает команда, затянувшая в круг во всех поединках большее число соперников.

«Бег с ношей» (девочки не участвуют). Отряд делится на равноценные пары (по весу и подготовленности). Игроки выстраиваются в две шеренги на расстоянии двух шагов одна от другой лицом в сторону линии финиша, прочерченной в 30-40 м от линии, на которой разместились шеренги. По сигналу задние игроки (наездники) вскакивают на спины передних (лошадей), которые пускаются в путь, стремясь как можно скорее достигнуть линии финиша. На финише наездники и лошади меняются ролями и возвращаются к месту, откуда начиналась скачка. Каждая пара по

очередности прихода на финиш занимает соответствующее место. Игра продолжается 2-4 минут.

«Тяни-толкай». Игра похожа на предыдущую. Игроки так же передвигаются, но положение их относительно друг друга иное. Игроки держатся руками над головой, везущий, несколько наклонившись вперед, несет наездника, лежащего спиной на его спине.

«Чехарда» (девочки не участвуют). Отряд разделяется на несколько равных по количеству игроков колонн. Первый номер каждой колонны принимает стойку, напоминающую гимнастического козла в длину (ноги разведены несколько врозь и вперед-назад, согнуты в коленях) – позу чехарды. Руки на коленях. По сигналу руководителя второй номер каждой колонны выполняет опорный прыжок ноги врозь через первого и становится в 3-4 шагах перед ним в то же положение, что первый. Очередные участники поступают таким же образом, проделывая то же движение как можно быстрее. Когда все игроки перескочат через предыдущие номера, первый номер заканчивает игру, перескакивая в свою очередь через всех, стоящих перед ним в позе чехарды. Выигрывает колонна (команда), первый номер которой приходит к цели раньше всех. Игра продолжается не более 4 минут.

«Круговая эстафета». На земле очерчивают круг диаметром до 40 м. сделать это можно при помощи веревки (шпагата) и двух палок, привязанных к концам веревки. Одну палку втыкают в землю на середине футбольного поля или поляны, другой, натянув веревку, как циркулем, описывают окружность. В центре очерчивают еще один круг диаметром 2-4 м. отряд разделяется на несколько команд, но так, чтобы все они были равноценные, особенно по количеству игроков. При трех командах в круге обозначается треугольник, при четырех – квадрат, при пяти – звезда и т.п. Углы фигур соединяют. На образовавшихся линиях строятся команды. Головные игроки образовавшихся колонн стоят на внешнем большом круге, за ними все остальные. У направляющих в руке какой-нибудь предмет (без острых углов) – эстафета. По сигналу руководителя головные игроки всех шеренг одновременно начинают бег по внешнему кругу против часовой стрелки. Как только они убежали, на их место становится второй. Обежав весь круг, головной игрок обегает второго слева, становится в хвост колонны и передает эстафету последнему. Тот передает ее вперед. Игрок, стоящий первым в колонне, получив эстафету, также обегает весь круг, становится в конец колонны и передает эстафету впередистоящему. И так повторяется, пока не пробегут все игроки. Последний игрок передает эстафету руководителю, который стоит в центре круга. Места команд определяют в порядке очередности прихода на финиш. Игра продолжается не более 4 минут.

«На болоте». Отряд делится на две группы, равные по количеству ребят. По сигналу руководителя каждая группа играет в обычные салочки, но в разных местах (на противоположных половинах футбольного поля, баскетбольной площадке, поляне). По сигналу руководителя группы (команды) должны быстро на своих площадках построиться в круг, стоя в

затылок друг другу достаточно плотно, чтобы сесть на колени находящегося сзади игрока. Образуется замкнутый круг, все сидят на коленях находящихся сзади товарищей. Так обычно отдыхали солдаты, оказавшись в болоте или в воде. Команда, первая выполнившая задание, является победительницей.

«Бег втроем». Отряд делится на тройки, которые располагается на одной стартовой линии на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. По сигналу руководителя игрок, находящийся в середине, поворачивается спиной к направлению бега, двое других берут его под руки в таком положении направляются к финишной линии, расположенной на расстоянии 20-30 м от старта. Места троек определяются по очередности их прихода на финиш. Игра продолжается не более 2-4 минут.





3.5 Малые Олимпийские игры

Подготовка к малым олимпийским играм начинается с формирования организационного комитета, куда входят начальник лагеря, руководитель физической культуры, старшая вожатая, врач.

Открытие игр планируется на третьей недели смены. Когда игры проводят в первые две недели смены, нет времени на подготовку, т.е. на физкультурные занятия в отрядах, состязания, товарищеские матчевые межотрядные встречи, тренировки сборных команд (по игровым видам спорта). Если в лагере примерно 320 человек, соревнования проводят по трем возрастным группам: старшей (1, 2, 3-й отряды, 12-15 лет), средней (4, 5, 6-й отряды, 11-12 лет) и младшей (7-9 отряды, 7-10 лет). Игры проходят в течение шести дней.

Программа игр включает несколько видов спорта и упражнений.

Подтягивание на перекладине – все мальчики 11-15 лет.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке – все девочки 14-15 лет.

Легкая атлетика: бег 60 м – 11-15 лет, все мальчики и девочки; бег 30 м – 8-10 лет, все мальчики и девочки; кросс 300 м – 11-15 лет, все девочки; эстафета 4×60 м – 13-15 лет (2 мальчика, 2 девочки); эстафета 4×60 м – 11-12 лет (2 мальчика, 2 девочки); эстафета 4×30 м – 8-10 лет (2 мальчика, 2 девочки); метание мяча – 8-15 лет, все мальчики и девочки.

Футбол. 8-15 лет. В каждой команде участвуют по 6-9 мальчиков (в зависимости от размеров футбольного поля). Количество замен не ограничивается. Играют по упрощенным правилам.

Пионербол. 11-15 лет, в командах по 6 человек.

Настольный теннис. 11-15 лет, 1 девочка и 1 мальчик.

Шахматы. 11-15 лет, 1 девочка и 1 мальчик.

Шашки. 8-15 лет, 2 девочки и 2 мальчика.

«Веселые старты» (8 игровых этапов). 8-10 лет, все мальчики и девочки. Этапы «Веселых стартов» следующие: 1. Передача мяча друг другу над головой двумя руками. 2. Метание мяча в пять обручей. 3. Бег по коридору из обручей. 4. Прыжки с мячом, зажатым между ног. 5. Проползание по-пластунски под сеткой. 6. Бег, прыгая через скакалку. 7. Ведение мяча между шестью булавами. 8. Бег, кувырок вперед, бег.

Судейская коллегия состоит из 10 человек: 8 старших судей по видам спорта из числа вожатых, главного судьи, заместителя главного судьи.

На церемонию отряды выходят не только с эмблемой, но и со спортивной речевкой, девизом-песней.

Парадный строй юных олимпийцев. Звучит рапорт командующего парадом председателю организационного комитета.

Читается клятва: «Мы, участники малых Олимпийских игр, клянемся бороться за спортивную честь своего звена и отряда, честно соблюдая все правила соревнований. Будем стараться расти достойной сменой нашим

славным олимпийцам! Клянемся!». И в ответ: «Клянемся! Клянемся! Клянемся!»

От имени всех судей клятву произносит одна из вожатых, которая входит в состав судейской коллегии.

Появляется факелоносец. Он приближается к трибуне, и над лагерем вспыхивает олимпийский огонь. Вносят олимпийский флаг с пятью переплетенными кольцами. Его медленно поднимают по мачте, где он будет развеваться все дни, пока идут спортивные баталии. Итоги всех стартов сразу объявляют по лагерному радио и вывешивают на стенде по возрастным группам.

На церемонии торжественного закрытия игр проходит награждение отрядов, спортсменов и судей. При награждении используют чемпионские ленты, грамоты оргкомитета.



3.6 Сценарий спортивного праздника «День бегуна»

Место проведения: стадион, спортплощадка.

Оборудование и инвентарь: секундомер, эстафетные палочки, флажки, стартовые колодки, стойки, флаг.

Музыкальное оформление: гимн РФ, спортивный марш.

Участники: 4 команды 5-6-х классов. В каждой команде по 12 человек (6 мальчиков и 6 девочек).

Судейская коллегия: Здоровейка, Секундомер, Старт, Финиш, Спринтер, Стайер.

(Под звуки спортивного марша участники праздника выходят на построение. Впереди идут Здоровейка и его помощники, которые по окончании марша становятся перед строем участников.)

Ход мероприятия

Здоровейка:

Здравствуйте, ребята! Мы начинаем наш спортивный праздник, посвященный бегу. В его проведении мне помогают: Секундомер, Старт, Спринтер, Финиш, Спринтер и Стайер.

Капитаны команд! На подъем флага нашей Родины бегом марш!

(капитаны команд бегут к флаги́току. Все поворачиваются в ту сторону. Под звуки гимна РФ поднимается флаг РФ. По окончании капитаны становятся на свои места)

Здоровейка:

В Древней Элладе было высечено на скале:

«Хочешь быть сильным –
бегай,
Хочешь быть сильным –
бегай,
Хочешь быть сильным –
бегай».

Да, бег – прекрасное, самое доступное средство оздоровления и развития жизненно важных качеств человека – выносливости, быстроты.

Для занятий бегом не требуется особых условий и приспособлений, главное – желание бегать. Постепенно в регулярных тренировках открываются тайны бега, его техника, освоив которую, можно добиться успеха в спорте. Не так ли, секундомер?

Секундомер:

Что быть может проще бега?
Ну чему учиться тут?
Ноги ведь у человека
Сами вроде бы бегут.
Да, конечно, можно просто
Кое-как, чуть-чуть бежать.
А красиво, быстро, долго –
Это надо изучать!
Тело – прямо, без наклонов
Лишь чуть-чуть его вперед,
Словно солнце с небосклона
Вдаль тебя лучом зовет.
Мах бедром, стопой упруго
Землю от себя толкай.
Только ставь стопу без стука,
В сторону не отклоняй.
Должен плавно бег струиться,
Как течение реки.
Лишь вперед должны стремиться
Все движения твои.
Руки в такт, в локтях согнуты,
Сильно вверх не поднимай,
Вдоль по линии маршрута
Их свободно направляй.
Не задерживай дыханье,

В ритм движениям дыши,
И в хорошем состоянье
Будут легкие твои.
Эту технику старайся
Ты при беге соблюдать
И, конечно же, пытайся
Ее тонкости познать.

Здоровейка:

Спасибо, Секундомер, что ты приоткрыл тайны техники бега, а сейчас давай проведем первый вид наших соревнований – эстафету, которая начинается со старта.

Старт:

Старт – начало испытаний,
Тех, к которым ты готов!
А в тебе огонь дерзаний
Распалает дух и кровь.
Ты к успеху рвешься вновь!

Здоровейка:

А заканчивается эстафета финишем.

Финиш:

Финиш – все уже известно,
Испытанье позади:
На какое вышел место
И чего добился ты.
Штурм закончен высоты.

Секундомер:

Команды в полных составах – 6 девочек + 6 мальчиков становятся в колонну по одному: мальчик – девочка – мальчик и т.д. на линии старта. На расстоянии 25 метров напротив команд находятся стойки.

По команде «Марш!» первые номера бегут к стойкам, оббегают их, возвращаются, оббегают свою команду и передают эстафетную палочку следующему. Побеждает та команда, последний участник которой первым пробегает линию старта.

Здоровейка:

Команды на старт. Внимание, марш!

(Финиш объявляет места команд.)

Здоровейка:

А теперь вторая эстафета. Прошу капитанов подойти ко мне.

(Здоровейка проводит с капитанами жеребьевку для определения пар в полуфинальных забегах.)

Старт:

Победители полуфиналов в финале разыгрывают 1-2 места, проигравшие – 3-4 места. На площадке или дорожках стадиона ставятся две стойки на расстоянии 30 метров друг от друга. Посередине между ними линия старта и финиша, на которой становятся две команды в колонну по одному в произвольном порядке. Команды стоят спиной друг к другу. По команде «Марш!» первые номера бегут по кругу против часовой стрелки, обегая стойки, передают эстафетную палочку вторым номерам и т.д. побеждает команда, последний участник которой первым пересекает линию финиша.

(Проводится эстафета, и Финиш объявляет места команд.)

Здоровейка:

Все команды проявили бойцовский командный дух. А сейчас проверим ваши спринтерские качества.

Спринтер:

Спринтер – это натиск, сила,
Словно молнии удар.
Сколь энергии скопилось,
Всю в мгновение отдал.
Коль реакция в достатке,
Скорость бега высока,
Значит, спринтера задатки
От природы у тебя.

Здоровейка:

Попрошу от каждой команды для участия в следующем виде бега по 4 самых быстрых человека – два мальчика и две девочки.

Спринтер:

По одному мальчику и одной девочке от каждой команды бегут 30 метров с низкого старта. Следующие мальчик и девочка от каждой команды бегут 20 метров, стартуя из положения в упоре лежа. Определяются победители в личном зачете. Команде в зачет идет сумма мест всех четырех участников.

(Проводятся соревнования, подводятся итоги.)

Здоровейка:

Спасибо Спринтеру за эмоциональные забеги. Предоставляю слово Стайеру.

Стайер:

Кто в борьбе неутомимо
Километры бегом бьет
И вынослив, как машина,
Значит, стайер в том живет.

Я приглашаю от каждой команды по 6 самых выносливых ребят – по три мальчика и по три девочки. Беговая дорожка стадиона разбита по кругу на 4 равные части. На каждой из 4-х линий становится команда. Необходимо по команде «Марш!» пробежать всей командой вместе 2 круга – 800 метров (если дорожка 400 метров). Время первого и последнего участника суммируется и делится на 2. побеждает команда, у которой наименьшее время.

Здоровейка:

И Стайеру спасибо за увлекательное состязание. С последними участниками команд соревнования проведет Финиш.

Финиш:

Ребята, которые не участвовали в спринтерском и стайерском забегах, покажут свои способности в челночном беге 4×9 метров. Вначале стартуют мальчики, потом девочки. Две линии расположены на расстоянии 9 метров друг от друга. Стартовая линия является и финишной. На противоположной линии перед каждым участником лежат два кубика.

По команде марш необходимо, добежав до противоположной линии, взять 1 кубик и принести его на линию старта-финиша, затем взять второй кубик и финишировать с ним.

(Объявляются победители.)

Здоровейка:

Спасибо, Финиш, за интересное соревнование. Ребята, вы молодцы! Вы показали не только свои скоростные качества, но и ловкость.

Всем пора отдохнуть от физической нагрузки, но отдых будет активным. Приглашаю команды принять участие в викторине. Каждая команда получает конверт с пятью вопросами, одинаковыми для всех.

Через семь минут конверты с ответами необходимо сдать для подведения итогов викторины.

Вопросы викторины:

1. Длина марафонской дистанции.

42 км 195 м.

2. Назовите советского спринтера, двукратного олимпийского чемпиона в беге на 100 и 200 метров.

В. Борзов. Олимпийские игры 1972 г.

3. Кому из великих бегунов был поставлен памятник при жизни.

Финскому стайеру П. Нурми.

4. Советская бегунья – олимпийская чемпионка XX-х игр в Мюнхене в беге на 1500 м, установившая в предварительных и финальном забегах три мировых рекорда.

Людмила Брагина.

5. Как называется бег по пересеченной местности?

Кросс.

(Капитаны команд сдают конверты с ответами)

Здоровейка:

Пока судейская коллегия подводит итоги викторины, Стайер прочитает нам свое стихотворение, которое ему навял его любимый бег.

Стайер:

Я бегом наслаждаюсь,

Бегу, бегу, бегу!

Едва ли не летаю,

Сдержаться не могу!

Свободные движенья,

Мне дышится легко!

В отличном настроенье

Бегу я далеко,

Мне горизонт маячит,

И солнышка лучи,

Желая мне удачи,

Светлы и горячи!

И наполняет силой

Меня волшебный бег.

Какой же я счастливый –

Бегущий человек!

Здоровейка:

Спасибо. Ребята, вам понравилось стихотворение? Желая и вам стать такими счастливыми, ощутить всю радость бега, а это можно обрести только путем систематических пробежек. А сейчас Финиш объявит итоги викторины.

(Объявляет итоги викторины.)

Здоровейка:

И последний вид нашего праздника – эстафета «Все сразу». Команды бегут одновременно в полных составах. Участники каждой берутся за руки, девочки впереди, бегут к своим стойкам, находящимся в 20 метрах от команды, оббегают их и бегут на прежние места. Побеждает команда, участники которой, не расцепив руки, первой займут исходное положение. Места команд по порядку финиширования.

(После проведения эстафеты объявляют ее результаты)

Здоровейка:

Команды! Для подведения общих итогов нашего праздника и его закрытия становись!

(Команды строятся.)

Пока мои помощники подводят итоги, готовятся к награждению, мы с вами под руководством вокальной группы споем наш школьный спортивный марш о беге.

(Вокальная группа запекает, все поют припев марша на мотив песни «Москва майская». Музыка Дм. И Дан. Покрасов.)

Льется звонко наша песня,
 Ее слышно тут и там,
 И мотив ее чудесный
 Проникает в сердце нам.
 Бьется плавно ритм сердечный,
 Бегом мы ее крепим.
 Улыбайся, ветер встречный,
 Стань попутным – мы бежим.
 Припев:
 Размеренно, уверенно
 Движенью дышим четко в такт.
 Струится бег, любимый бег,
 И каждый шаг как нотный знак.
 Нам дорожки беговые
 Навевают ночью сны,
 И тропиночки лесные
 Протоптали в кроссе мы.
 Бег, друзья, неисчерпаем.
 Тренируясь, мы пойдем:
 Бег духовно окрыляет,
 С ним мы радость обретаем.
 Размеренно, уверенно

Движенью дышим четко в такт.
Струится бег, любимый бег,
И каждый шаг как нотный знак.

Здоровейка:

Итак, награждение!

(Судейская коллегия в полном составе становится перед строем участников. Объявляются места команд. Проводится награждение в командном и личном зачетах.)

Здоровейка:

Капитаны команд! К флагштоку бегом марш!

(Капитаны команд бегут к флагштоку. Все поворачиваются в ту сторону. Под звуки гимна РФ спускается флаг РФ. По окончании капитаны становятся на свои места.)

Друзья! Наш спортивный праздник, посвященный бегу, завершился. Пусть сегодняшний день для тех, кто еще не приобщился к бегу, станет точкой отсчета его беговой жизни. А для тех, кто уже на тренировках постигает тайны бега, станет важной вехой на этом пути. До свидания! До новых встреч!

(Под звуки спортивного марша все организованно покидают место соревнований.)

3.7 Спортивные песни

«Не бодем и не смотрим хмуро...»

(На мотив песни «Три танкиста». Муз. Дм. и Дан. Покрасов)

Не бодем и не смотрим хмуро,
А весельем светятся глаза –
Помогает в этом физкультура,
С ней и спортом мы навек друзья!
Не страшны нам трудности любые,
Нам по силам всякие дела,
Потому что силы молодые
Укрепляем спортом мы всегда!
Чтобы быть выносливым и ловким,
Чтобы сильным, быстрым, гибким стать,
Занимаемся на тренировке,
Делать все стараемся на пять!



А когда у нас соревнования –
 Ты за всех и все за одного!
 В викторинах проявляем знания –
 Мы о спорте знаем почти все!
 Знаем точно, спорт нам в том порука,
 Не отступим и не предадим.
 Мы стоим стеною друг за друга,
 И победу мы не отдадим!

«Физкультура и спорт»

(На мотив песни «Я люблю тебя, жизнь!» Муз. Э.Колмановского)

Физкультуру и спорт
 Любим всею душой безгранично!
 Спорт нам радость дает,
 С ним здоровье у нас на отлично!
 Чтобы в тонусе быть,
 Утром не забываем зарядку.
 Чтобы тело развить,
 Тренируемся по распорядку.
 Резвость ног, крепость рук
 Развивают у нас упражненья.
 И в груди сердца стук
 Силой полнят любые движенья!
 Силу воли свою
 Закаляем спортивным терпеньем,
 В школьной жизни, в быту
 Помогает нам спорт без сомненья.
 Да, успех нужен нам,
 Но победа важнее над собою.
 Совершенствуйся сам,
 Будь сильнее и добрее душою!
 Время быстро летит.
 Мы становимся старше, взрослее.
 Спорт не будет забыт,
 С ним по жизни веселее!



Список рекомендуемой литературы

1. Абдулина О.А. Педагогическая практика студентов: пособие для студентов пед. инс-тов. – М.: Просвещение, 1989.
2. Афанасьев С.П., Каморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. – М., 1994.
3. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни / Г.П. Богданов – М.: ФиС, 1989.
4. Весна Е.Б. Профессионально-педагогическая практика / Е.Б. Весна, О.О. Киселев. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1999.
5. Газман О., Матвеев В. Педагогика в пионерском лагере. – М., 1982.
6. Гимнастика с методикой преподавания / под ред. И.Б. Павлова и В.М. Баршая. – М.: Просвещение, 1985.
7. Зайцева О.В. Карпова Е.В. На досуге. Игры в школе, дома, во дворе. – Ярославль: Академия развития, 1997.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1966
9. Калинин А.А. Развивая двигательные качества // Физическая культура в школе // А.А. Калинин. – Изд. Педагогика, 1990, № 6.
10. Легкая атлетика с методикой преподавания: Учебное пособие / под ред. А.Н. Макарова и П.З. Сириса. – М.: Просвещение, 1989.
11. Летний отдых школьников: Спецвыпуск // Народное образование. – 2000, № 4-5.
12. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986.
13. Матвеев В.Ф., Матвеева Л.Г. 99 советов на пионерское лето. – М.: молодая гвардия, 1972.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991.
15. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: ФиС, 1998.
16. Нестеровский Д.И. На уроках баскетбола // Физическая культура в школе // Д.И. Нестеровский, Ю.Д. Железняк. – Педагогика, 1992, № 1.
17. Нещерет Л.Г. Детские праздники в школе, оздоровительном лагере, дома. М., 2000.
18. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников / под ред. Л.Е. Любомирского. – М.: Педагогика, 1989.
19. Пашкевич Г.Н. Педагогическая практика: Учебно-методическое пособие / Г.Н. Пашкевич, М.Е. Сысоев. – М.: Изд-во «Сигналь», 1999.
20. Педагогическая практика студентов высшей школы (программа и ее научно-методическое и технологическое обеспечение) / под ред. В.А. Глуздова, Л.В. Загрековой. 2-е зд., испр. и доп. – Н.Новгород: НГПУ, 1997.
21. Педагогическая практика: Учебное пособие для студентов пед.инст-тов / под ред. В.К. Розова. – М.: Просвещение, 1981.

22. Поломис К. Дети в пионерском лагере. Прогулки. Походы. Экскурсии. – М.: Профиздат, 1990.
23. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию / под ред. В.П. Богословского. – М.: Просвещение, 1986.
24. Синкевич В.Ф. Весь класс играет в баскетбол // Физическая культура в школе // В.Ф. Синкевич. – Педагогика, 1989, № 2
25. Спортивные игры: учебник для вузов / Под ред. В.Д. Ковалева и др. – М.: ФиС, 1988.
26. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
27. Сценарии спортивных праздников в школе/ А.И. Мальцев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
28. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: Владос, 1999.
29. Тарасов С., Попов С. Игры для всех. – М.: Профиздат, 1991.
30. Трушкин А.Г. Физкультурно-оздоровительная работа в летних лагерях. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2006.
31. Фарбер Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М.: Педагогика, 1990.
32. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / под ред. М.Д. Рипп. – М.: Просвещение, 1985.
33. Философия и педагогика каникул. М.: Инноватор, 1999.
34. Шмаков С.А. Дети на отдыхе. – М., 2001.
35. Шмаков С.А. Ее величество – игра. – М.: Магистр, 1992.
36. Шмаков С.А. Каникулы: Прикладная энциклопедия: Учителю, воспитателю. – М.: Новая школа, 1997.
37. Энциклопедия современного учителя / Сост. Т.П. Зайцева. – М.: Изд-во «Астрель», 2000.
38. Яковлев В.Г. Игры для детей / В.Г. Яковлев. – М.: ФиС, 1975.

Содержание

Предисловие.....	3
Раздел I Программа летней педагогической практики.....	4
1.1. Цель и задачи педагогической практики.....	4
1.2. Умения, приобретаемые в процессе практики.....	4
1.3. Этапы прохождения практики.....	5
1.4. Права и обязанности студента-практиканта на период практики в детском оздоровительном лагере.....	6
1.5. Отчетная документация студента-практиканта.....	7
Раздел II Содержание физического воспитания и оздоровительных мероприятий в период летней педагогической практики.....	8
2.1. Планирование физкультурно-оздоровительной работы...10	
2.2. Обязанности должностных лиц, ответственных за физическое воспитание детей и привитие навыков здорового образа жизни.....	13
2.3. Основные формы физкультурно-оздоровительной работы.....	15
Раздел III Спортивный калейдоскоп.....	17
3.1. Примерный режим дня в детском оздоровительном лагере «Ровесник».....	17
3.2. Оснащение лагеря спортивным инвентарем.....	18
3.3. Примерные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.....	19
3.4. Игры и эстафеты.....	21
3.5. Малые Олимпийские игры.....	26
3.6. Сценарий спортивного праздника.....	27
3.7. Спортивные песни.....	34
Список рекомендуемой литературы.....	36
Содержание.....	38