****

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023). «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего и дополнительного образования.

 С нормами постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Программа составлена согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организациях с дополнительным образованиям детей.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам является обязательным для реализующих дополнительные общеобразовательные программы организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также индивидуальных предпринимателей. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).

Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых, ы Центре Образования №47 Г. Иркутска, согласно приказу Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых". Вступает в силу: 01.09.2022. Основывается на организации деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Краткосрочная общеразвивающая программа «Иркутские орлята» имеет художественную и физкультурно-спортивную направленности т.е, направленна на оздоровление и отдых детей.

*Отличительные особенности программы.* Программа реализуется в каникулярный период, является краткосрочной и имеет ознакомительный уровень. Программа «Иркутские орлята» обусловлена тем, что востребована со стороны родителей обучающихся. В каникулярный период у детей больше свободного времени, чтобы уделить развитию своих творческих способностей, физических качеств, внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. А игра – одно из первых занятий, с которым человек знакомится еще в самом раннем детстве. Именно играя, он познает мир, делает собственные маленькие открытия, учится общаться с людьми. Ребенок растет, становится подростком, и его умения меняются вместе с ним, сохраняя свои функции: объединение людей, познание, возможность совершить открытие.

На современном этапе программа «Иркутские орлята» не утратила своих основных функций, а с учетом изменений в социально-экономической жизни общества расширила их. Сегодня вся работа тесно связана с образовательным и воспитательным процессом школы в период осенних каникул. Процесс организации воспитательной работы в осенний период направлен на вовлечение ребенка в 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 программе «Иркутские орлята» выстроена система творческой, воспитательно-оздоровительной работы, что позволяет обеспечить полноценное воспитание и оздоровление детей.

*Условия набора:* в учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие посещать лагерь «Иркутские орлята». Набор производится до 29 мая текущего года.

*Цель программы:* планирование досуга школьников летом с целью создания условий для разностороннего развития личности воспитанников и раскрытия творческого потенциала ребёнка.

*Задачи:*

* сформировать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
* развить координацию движений, воспитать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность;
* сформировать адекватного отношения к интеллектуальным играм, своей победе или неудаче;
* развить мотивацию к интеллектуальной деятельности;
* развить художественный вкус, способность видеть и понимать прекрасное;
* создать условия для самореализации и самовыражения, атмосферы творчества и сотрудничества через вовлечение учащихся лагеря в творческие, физические виды деятельности и развитие креативного мышления.

*Срок освоения и реализации программы:* программа рассчитана на 15 дней, 15 часов в неделю.

*Форма обучения:* очная

*Режим занятий: 3* занятия в день по 40 минут каждое с перерывом между занятиями 10 минут.

*Форма организации обучения*: командная, малыми группами.

*Формы проведения занятий:* тренировочные, беседы, учебные игры, квест, Брей-ринг, спортивные конкурсы, праздники, просмотры.

***Планируемые результаты****:* по окончании изучения программы «Иркутские орлята»

По разделу "Художественная мастерская", учащиеся будут знать:

* понятие симметрии;
* свойства красок и графических материалов;
* правила построения композиции;
* правила построения орнамента.

Будут уметь:

* смешивать цвета на палитре, получая нужные цветовые оттенки;
* правильно использовать художественные материалы в соответствии со своим замыслом;
* передавать настроение в работе;
* грамотно оценивать свою работу, находить в ней достоинства и недостатки;
* уметь организовывать и содержать в порядке своё рабочее место.

По разделу  "Интеллектуальный клуб", учащиеся будут знать:

* правила составления вопросов;
* алгоритмы решения задач, рассуждения;
* типы вопросов интеллектуальных игр;
* правила интеллектуальных игр.

Будут уметь:

* играть в интеллектуальные игры по правилам данной игры;
* извлекать необходимые знания из литературы;
* самостоятельно выбирать средства для решения учебной задачи;
* осознавать свое незнание, находить причину сделанной ошибки;
* сравнивать результаты своей деятельности с эталоном;
* самостоятельно оценивать процесс;
* регулировать своим эмоции, поведение.

По разделу "Аэробика и фитнес гимнастика «Шагаем вместе!», учащиеся будут знать:

* комбинации и упражнения на степах;
* связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Будут уметь:

* самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
* владеет техникой базовых шагов классической и степ-аэробики;
* координировать движения рук и ног.

По разделу "Спортивное-оздоровление", учащиеся получат возможность:

* расширить  представление о здоровом образе жизни;
* научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
* узнать правила игры в волейбол;
* узнать понятия терминологии и жестикуляции;
* освоить  навыки командных технико-тактических действий.

 учащиеся научатся:

* соблюдать  требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* понимать  мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
* планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:* итоговое занятие **в форме:** интеллектуальные игры, выставка, спортивная игра.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

*Педагогические кадры:* реализовыватьдополнительную общеразвивающую программу может педагог, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках подготовки по направлению "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

*Материально-техническое обеспечение:*

* хорошо освещенный кабинет;
* организация рабочего места ребенка: стол, стул, мольберт или наклонная доска;
* стенды для демонстрации наглядных пособий и детских рисунков; доска, столик для натурных постановок;
* спортивный зал;
* мячи для занятия фитбол – аэробикой;
* спортивные коврики;
* гимнастические маты;
* степ-платформы;

*Учебно-методическое и информационное обеспечение программы*:

• технические средства: видеоаппаратура, аудиоаппаратура.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН, "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ МАСТЕРСКАЯ".**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/п. | Наименование раздела/темы | Количество часов | Форма аттестации |
| Всего  | Теория | Практика |
|  | Основы графики | 15 | 6 | 9 |  |
|  | Необыкновенное рисование | 15 | 6 | 9 |  |
|  | Основы декоративно - прикладного искусства | 15 | 6 | 9 |  |
|  | **Итого:** | 45 | 18 | 27 | выставка |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ МАСТЕРСКАЯ".**

***Тема 1. Основы графики.***

*Теория.* Наблюдение живой природы. Выразительные средства графики: линии, пятна, точки. Понимание формы предмета.

Графические материалы: восковые мелки, простые и цветные карандаши, фломастеры.

*Практические задания.*Рисование животных по представлению. Рисование деревьев и растений с натуры и по представлению.

***Тема 2. Необыкновенное рисование.***

*Теория.* Свойства красок. Возможность получения разнообразных спецэффектов. Экспериментирование в работе с акварелью и гуашью. Печать с использованием трафаретов.

*Практические задания*. Поздравительная открытка. Создание коллективной работы в технике печати, монотипия.

***Тема 3. Основы декоративно - прикладного искусства.***

*Теория.* Стилизация как упрощение и обобщение природных форм. Бумажная пластика.

*Практические задания.* Поделки из бумаги. Украшение силуэтов птиц и животных.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН, "ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КЛУБ".**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/п. | Наименование темы | Количество часов | Форма аттестации |
| Всего  | Теория | Практика |
|  | Телевизионные интеллектуальные игры | 4 | 1 | 3 |  |
|  | Лингвистические игры | 5 | 1 | 4 |  |
|  |  Типы вопросов для игры «Что? Где? Когда?» | 6 |  | 6 |  |
|  |  Командное взаимодействие и сплочение команд | 5 | 1 | 4 |  |
|  | Метод «мозгового штурма» и его применение в интеллектуальных играх  | 4 | 1 | 3 |  |
|  | Правила работы с энциклопедическим словарем | 6 | 1 | 5 |  |
|  |  Путешественники и открытия | 5 |  | 5 |  |
|  | Игра «Лестница знаний» | 5 |  | 5 |  |
|  | Игра «Эрудит – лото» | 5 |  | 5 |  |
|  | **Итого:** | 45 | 5 | 40 | Игра «Эрудит – лото». |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, "ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КЛУБ".**

***Тема 1. Телевизионные интеллектуальные игры.*** Разбор вопросов и работы ведущих телевизионных игровых программ. Конкурс ведущих.

***Тема 2. Лингвистические игры.*** Омонимы, синонимы. Игры на любознательность, сообразительность. Разгадывание ребусов, кроссвордов, шарад.

***Тема 3. Типы вопросов для игры «Что? Где? Когда?».*** Вопросы членов кружка. Игры по вопросам, составленными членами кружка.

***Тема 4. Командное взаимодействие и сплочение команд.*** Основные понятия. Знакомство с типологией игроков по стилю и скорости мышления (по терминологии М. Поташева). Игровые функции по типологии М. Поташева и Р. Морозовского. Знакомство с типологией игроков по социально-психологическим функциям. Игры на командное взаимодействие, взаимопонимание, сплочение («Ассоциации», «Контакт», «Шляпа», «Банальности»). Знакомство с правилами организации командной работы на тренировке и на турнире. Роль капитана в команде. Знакомство с разновидностями игровых конфликтов и способами их решения. Конфликтные ситуации внутри команды, с соперниками и с оргкомитетом.

***Тема 5. Метод «мозгового штурма»*** и его применение в интеллектуальных играх. Способы работы над вопросами различных типов. Этапы «раскрутки» вопроса. Генерирование идей. Функция диспетчера. Грамотная критика, отсечение неправильных версий.

***Тема 6. Путешественники и открытия.*** Великие географические открытия. Русские путешественники. Имена на карте.

***Тема 7. Правила работы с энциклопедическим словарем.*** Малый толковый словарь «Для тех, кто учится. Этимологический словарь. Фразеологический словарь. Словарь иностранных слов. Словарь антонимов. Словарь омонимов.

***Тема 8. Игра*** «Лестница знаний» Знакомство с требованиями к ведущему, правилами игры. Правила игры. Игра «Лестница знаний».

***Тема 9. «Эрудит – лото»*** Правила игры. Игра «Эрудит – лото». Способы работы над вопросами различных типов. Использование системы поиска и отбора информации в школьной библиотеке.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН,** **"АЭРОБИКА И ФИТНЕС ГИМНАСТИКА**

**«ШАГАЕМ ВМЕСТЕ!»"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/п. | Наименование раздела/темы | Количество часов | Форма аттестации |
| Всего  | Теория | Практика |
|  | Степ-аэробика  | 15 | 4 | 11 |  |
|  | Фандасаэробика (танцевальная)  | 15 | 4 | 11 |  |
|  | Игровые и круговые тренировки  | 15 | 4 | 11 |  |
|  | Итого: | 45 | 12 | 33 | спортивная игра |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, "АЭРОБИКА И ФИТНЕС ГИМНАСТИКА**

**«ШАГАЕМ ВМЕСТЕ!»"**

***Тема 1. Степ-аэробика***

Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ- аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон).

Базовые шаги в степ-аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1).

Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

***Тема 2. Фандасаэробика (танцевальная)***

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латина

- Африка

- Кантри

- Русский народный стиль

- Клубные танцы

- Боди - балет.

Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания. Формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций (приложение 1).

***Тема 3. Игровые и круговые тренировки***

Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН,** **"СПОРТИВНОЕ-ОЗДОРОВЛЕНИЕ"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/п. | Наименование раздела/темы | Количество часов | Форма аттестации |
| Всего  | Теория | Практика |
|  | Общая физическая подготовка  | 15 | 4 | 11 |  |
|  | Тактическая подготовка  | 15 | 4 | 11 |  |
|  | Игровая деятельность  | 15 | 4 | 11 |  |
|  | **Итого:** | 45 | 12 | 33 | спортивная игра |

***Тема 1. Общефизическая подготовка*** (развитие двигательных качеств)

* Подвижные игры
* ОРУ
* Бег
* Прыжки
* Метания
* Акробатические упражнения

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

***Тема 2. Тактическая подготовка***

 *Обучение индивидуальным действиям игре «Волейбол»:*

- Обучения тактике нападающих ударов;

- Нападающий удар задней линии;

- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

- Нападающий удар толчком одной ноги;

- При выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение индивидуальным действиям*

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

***Тема 3. Игровая деятельность***

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

1. **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ МАСТЕРСКАЯ".**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание | Кол-вочасов |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Выразительные средства графики: линии, пятна, точки. | 4 |
|  | Наблюдение живой природы. Понимание формы предмета. | 4 |
|  | Рисунок на тему природы. | 4 |
|  | Рисование животных по представлению. | 4 |
|  | Рисование деревьев и растений с натуры и по представлению. | 4 |
|  | Рисунок: восковыми мелкам, простыми и цветными карандашами, фломастерами. | 4 |
|  | Поздравительная открытка. | 3 |
|  | Экспериментирование в работе с акварелью и гуашью. Печать с использованием трафаретов. | 4 |
|  | Создание коллективной работы в технике печати, монотипия. | 4 |
|  | Бумажная пластика. | 3 |
|  | Украшение силуэтов птиц и животных. | 3 |
|  | Поделки из бумаги.  | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **45** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, "ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КЛУБ".**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание | Кол-вочасов |
|
|  | Инструктаж по технике безопасности. Конкурс ведущих. | 3 |
|  | Разгадывание ребусов, кроссвордов, шарад. | 3 |
|  | «Что? Где? Когда?». Игры по вопросам, составленными членами кружка. | 6 |
|  | Игры на командное взаимодействие, взаимопонимание, сплочение («Ассоциации», «Контакт», «Шляпа», «Банальности»). | 3 |
|  | Игры на командное взаимодействие, взаимопонимание, сплочение («Ассоциации», «Контакт», «Шляпа», «Банальности»). | 3 |
|  | Работы над вопросами. Генерирование идей. Этапы «раскрутки» вопроса | 3 |
|  | Работы над вопросами. Генерирование идей. Этапы «раскрутки» вопроса | 3 |
|  | Великие географические открытия.  | 3 |
|  | Русские путешественники. | 3 |
|  | Малый толковый словарь. Словари | 3 |
|  | Малый толковый словарь. Словари | 2 |
|  | Игра «Лестница знаний». | 3 |
|  | Игра «Лестница знаний». | 2 |
|  | Игра «Эрудит – лото». | 3 |
|  | Игра «Эрудит – лото». | 2 |
|  | **ИТОГО:**  | **15** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, "АЭРОБИКА И ФИТНЕС ГИМНАСТИКА «ШАГАЕМ ВМЕСТЕ!»"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание | Кол-во часов |
|  | Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой. Подходы к степ-платформе. | 3 |
|  | Подходы к степ-платформе. | 3 |
|  | Подходы к степ-платформе. Базовые шаги в степ-аэробике | 3 |
|  | Подходы к степ-платформе. Базовые шаги в степ-аэробике | 3 |
|  | Построение комбинаций со степ-платформой. | 3 |
|  | Построение комбинаций со степ-платформой. | 3 |
|  | Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий. Латина. Африка | 3 |
|  | Комбинации на материале: Кантри | 3 |
|  | Комбинации на материале: Русский народный стиль | 3 |
|  | Комбинации на материале: Клубные танцы | 3 |
|  | Комбинации на материале: Боди - балет | 3 |
|  | Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности. | 3 |
|  | Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности. | 3 |
|  | Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности. | 3 |
|  | Спортивная игра. | 3 |
|  | **ИТОГО:** | **45** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, "СПОРТИВНОЕ-ОЗДОРОВЛЕНИЕ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №занятия | Содержание  | Кол-во часов |
|  | * Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. ОРУ
 | 3 |
|  | Всесторонняя физическая подготовка: Бег. Прыжки. Метания. | 3 |
|  | * Акробатические упражнения.
 | 3 |
|  | Обучения тактике игре «Волейбол» | 3 |
|  | Нападающий удар задней линии; Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). | 3 |
|  | Нападающий удар толчком одной ноги; При выполнении вторых передач; | 3 |
|  | Нападающий удар задней линии; Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). | 3 |
|  | Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). | 3 |
|  | Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). | 3 |
|  | Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. | 3 |
|  | Основы взаимодействия игроков во время игры. | 3 |
|  | Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. | 3 |
|  | Понятие развития игровой комбинации. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. | 3 |
|  | Учебная игра | 3 |
|  | Спортивная игра | 3 |
|  | **ИТОГО:** | **45** |

1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Дополнительная общеразвивающая программа «Иркутские орлята» летнего лагеря с дневным пребыванием детей при МАОУ ЦО № 47 носит оздоровительный характер и направлен на отдых детей.

В период проведения лагерной смены по данной программе детям будет предложено стать участниками увлекательного путешествия, где каждый день детям будет открываться что-то новое и интересное. Каждый из трёх дней лагеря будет тематическим, где каждый отряд и каждый ребенок в частности сможет поучаствовать, соперничать в различных мероприятиях творческого характера, интеллектуальной направленности, спортивных состязаниях.

Девиз лагеря: «В нашей маленькой стране все хорошо – тебе и мне! Смеяться, верить и дружить. Нам хорошо всем вместе жить!»

За активное участие, за победу отряд получает листочки определенного цвета, которые будет копить в своем отрядном уголке в течение всей смены. Каждый листочек – это вклад ребенка в развитие города: интеллектуальный, спортивный, творческий.

Листочки имеют разные цвета:

* Оранжевые – за 1 место
* Желтые –    за 2 место
* Красные – за интересные идеи и инициативу
* Зеленые – за оригинальность

В конце лагеря будет назван лучший отряд смены, который будет награжден грамотой и призами.

Итог смены – раскрытие своего творческого потенциала, развитие способностей.

Через выполнение практических, творческих и проектных работ, результаты участия в олимпиадах, физических активностей, конкурсах.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Приложение №1

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

1. Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

2. Приставной шаг (step touch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

3. «Виноградная лоза» (grape vine)- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;

4. V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

5. « Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

6. Подъём колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

7. Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

8. Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

9. Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

10. Выставление ноги на пятку (heei toch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

11. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;

12. «Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;

13. Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);

14. Pivot turn- поворот вокруг опорной ноги;

15. Sguat- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;

16. «Ту-степ» (two-step)- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;

17. Подскок (ship)- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

18. «Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.