

**«11005» ПРОГРАММЫ «1148. ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ». ОРГАНИЗАЦИЯ
ЛЕТНЕГО КАНИКУЛА ШКОЛЬНИКОВ И ВОЗМЕЩЕНИЕ ТРАНСПОРТНЫХ РАСХОДОВ"**

**ЗАЯВКА НА ЗАКУПКУ МЕРОПРИЯТИЯ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ЛАГЕРЯ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-13 ЛЕТ**

ПРЕДИСЛОВИЕ:

Физическая культура и спорт в целом считаются одним из удивительных и уникальных явлений человеческой истории. Духовное совершенство человека, его масса, авторитет и положительные характеристики являются совершенным инструментом укрепления мира. Физическая культура является частью национальной культуры, основанной на честной игре, уважении и сотрудничестве и направленной на укрепление здоровья людей. Эта отрасль культуры представляет собой совокупность знаний и ценностей, которая создается и используется обществом.

Современные образовательные подходы требуют существенных изменений от педагогического процесса, которые будут направлены на правильное формирование личности. Следующая программа направлена на улучшение двигательных навыков детей школьного возраста лагерного возраста, направлена на поддержание здоровья детей, повышение уровня физического развития, формирование национальных ценностей, помощь учащимся в процессе раскрытия особенностей физической культуры и спорта. и усвоение теоретических знаний, а также применение их в повседневной жизни, а также формирование национально-патриотических ценностей.

Измерение	содержания	деталей
1	2	3
Увлекательные 5-7 минут	Гребля, счет, шаг, медленный бег трусцой в течение 3 минут.	3 минуты
	Общеразвивающие упражнения	5-7 упражнений 4-5 каждый раз
Основная часть 45-50 минут.	1. Физическое воспитание для укрепления здоровья. 2. Метание теннисного мяча в цель. 3. Расстояние броска мяча 4. Легкий бег-прыжки под музыку. 5. Упражнения на баланс под музыку. 6. Армянские мобильные игры – Гери Водка-водка Хитрая лиса Найдите своего друга 7. Этическое воспитание и нравственное воспитание в спорте.	2 раза 2 раза 2 круга 2 раза Необязательны
Окончание 3-5 минут	Беседа-Вазген Саргсян как военный деятель, как спортсмен.	

*Начало дня. утренняя гигиеническая гимнастика 1 день

Измерение	содержания	деталей
1	2	3
Увлекающие 5-7 минут	Греби, считай, шагай, медленный бег.	3 минуты
Основная часть 45-50 минут.	1. Происхождение древних Олимпийских игр 2. Успокоится, прежде чем разобраться с ситуацией. 3. Упражнения по формированию осанки. 4. Пара прыжков на скакалке, правая и левая нога на месте и перестановка. 5. Армянские мобильные игры - Хромой аист Тянуть Исключить из схемы Возьми это и убегай	3 раза 4-6 раз 2 раза Необязательны
Окончание 3-5 минут	Разговор - о Шаварше Карапетяне	

* Начало дня. утренняя гигиеническая гимнастика 2 день

Измерение	содержания	деталей
1	2	3
Увлекательные 5-7 минут	Греби, считай, шагай, медленный бег.	3 минуты
	Общеразвивающие упражнения	5-7 упражнений 4-5 каждый раз
Основная часть 45-50 минут.	1. Старые олимпийские чемпионы Армении 2. Бег с поднятыми бедрами 3. Преодоление тормозной ленты 4. Мобильная игра – веселый футбол 5. Честная игра и ее важность	3 раза 4-6 раз
Окончание 3-5 минут	Разговор - об Альберте Азаряне	

* Начало дня. утренняя гигиеническая гимнастика 3 день

Измерение	содержания	деталей
1	2	3
Увлекательные 5-7 минут	Греби, считай, шагай, медленный бег.	3 минуты
	Общеразвивающие упражнения	5-7 упражнений 4-5 каждый раз
Основная часть 45-50 минут.	1. Причины прекращения Олимпийских игр и возрождения 2. Прыжок в длину с места. 3. Прыжок в длину на 4-6 шагов. 4. Растягивается в зависимости от ситуации /мальчики/ 5. Растяжка из положения лёжа /девушки/ 6. Подвижные игры - Сундук - Фундук Дмбо - дмбо Охотник и мокрые Тохка	3 раза 4-6 раз
Окончание 3-5 минут	Беседа - об одном из студентов ВФКСПИ, погибшем в Арцахской войне.	

* Начало дня. утренняя гигиеническая гимнастика 4 день

Измерение	содержания	деталей
1	2	3

Увлекательные 5-7 минут	Греби, считай, шагай, медленный бег.	3 минуты
	Общеразвивающие упражнения	5-7 упражнений 5-7 каждый раз
Основная часть 45-50 минут.	1. Олимпиада во время войн 2. Упражнение «Мостик» с посторонней помощью и самостоятельно. 3. Опираясь на спортзал 4. Мобильные игры – Прыгай, не падай Потяните вперед и назад Бросить смерть Не попадайся	3 раза 4-6 раз
Окончание 3-5 минут	Разговор о Юрии Варданяне.	

* Начало дня. утренняя гигиеническая гимнастика 5 день

Измерение	содержания	деталей
1	2	3
Увлекательные 5-7 минут	Греби, считай, шагай, медленный бег.	3 минуты
	Общеразвивающие упражнения	5-7 упражнений 4-5 каждый раз

Основная часть 45-50 минут.	1. Армянка Фаина Мельник – олимпийская чемпионка. 2. Короткие пробежки в разных положениях под музыку. 3. Мобильная игра – Квест-игра Отпусти своего друга Джерри Четвероногий переход	3 раза
Окончание 3-5 минут	Разговор – о Леониде Азгалдыне	

* Начало дня. утренняя гигиеническая гимнастика 6 день

Измерение	содержания	деталей
1	2	3
Увлекательные 5-7 минут	Греби, считай, шагай, медленный бег.	3 минуты
	Общеразвивающие упражнения	5-7 упражнений 4-5 каждый раз
Основная часть 45-50 минут.	1. Роль и значение Панармянских игр. цель 2. Народные танцы и физические упражнения под музыку. 3. Мобильные игры – отлично Позвонить Манги Мышь и кот Три шага	

Окончание 3-5 минут	Обсуждение-Нарушения правил во время Олимпийских игр	
---------------------	--	--

* Начало дня. утренняя гигиеническая гимнастика 7 день

Измерение	содержания	деталей
1	2	3
Увлекательные 5-7 минут	Греби, считай, шагай, медленный бег.	3 минуты
	Общеразвивающие упражнения	5-7 упражнений 4-5 каждый раз
Основная часть 45-50 минут.	1. Кости на месте, поворот на 180 градусов. 2. Метание набивного мяча /1 кг/ обеими руками. 3. Эстафета. 4. Игра – футбол	3 раза
Окончание 3-5 минут	Беседа об одном из героев, участвовавших в Арцахской войне.	

* Начало дня. утренняя гигиеническая гимнастика 8 день

Измерение	содержания	деталей
1	2	3

Увлекательные 5-7 минут	Греби, считай, шагай, медленный бег.	3 минуты
	Общеразвивающие упражнения	5-7 упражнений 4-5 раз каждый
Основная часть 45-50 минут.	1. Оказание первой помощи на занятиях по физическому воспитанию 2. 4-5 м. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную мишень с расстояния/с места и на 2-4 шага с инерции/ 3. Голова вперед и назад 4. Упражнения на баланс на скамье. 5. Подвижная игра – пленник	2 раза 2 раза
Окончание 3-5 минут	Беседа-о Севаке Серобяне, погибшем в Арцахской войне	

* Начало дня. утренняя гигиеническая гимнастика 9 день

День 10:
СПОРТЛАНДИЯ