

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным изучением отдельных предметов»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №16 с УИОП»
Т.А. Ентальцева
«30» мая 2023г.



**ПОДПРОГРАММА
летнего спортивно-оздоровительного
профильного лагеря
«СПОРТ»**

Начальник лагеря: Цветова Е.А
Воспитатель: Калиниченко А.Ю.

Возраст детей: 8-14 лет
Срок реализации: 10 дней

г. Лысьва

Пояснительная записка

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей.

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно-значимая, спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Программа рассчитана на летний период (июнь)

Главная идея программы: научить детей быть здоровыми, физически крепкими.

Результативность программы выявляется при помощи спортивных тестов, проведения соревнований.

Данная программа **по своей направленности** является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

По **продолжительности** программа является краткосрочной, реализуется в течение одной лагерной смены.

Основной состав лагеря – это учащиеся 2-7 класса.

Актуальность

Физическая культура повышает физические возможности организма, дарит человеку чувство уверенности в своих силах, позволяет избавиться от негативных эмоций.

В игровых видах спорта происходит комплексная тренировка всего тела, повышается иммунитет, улучшается настроение и укрепляется психика!

Командные виды спорта несут большую пользу для развития личностных качеств и социальных навыков человека. Они учат сотрудничеству с людьми, командным взаимодействиям, развивают коллективное мышление и способствуют формированию навыков планирования!

Командная игра создает атмосферу доверия и взаимовыручки, таким образом играя большую роль в личностном и социальном развитии человека.

Игровые виды спорта развивают скорость, ловкость, выносливость, также несут большую пользу для здоровья: благодаря этим занятиями падает уровень сахара и избыток холестерина в крови, снижается риск гипертонии и множества расстройств, причиной которых является стресс.

В командных видах спорта ребенок развивает математические навыки, лидерские качества, воспитывает в себе командный дух, становится более дисциплинированным и собранным. Спорт всегда сопровождается соревнованиями, а значит ребенок научится испытывать радость от побед и переживать горечь поражений. Постоянно конкурируя с другими командами, дети учатся идти к поставленной цели независимо от того, сколько поражений и побед будет у них на пути. В результате чего воспитывается позитивное восприятие побед и неудач.

Оптимальный расход энергии, который дают регулярные спортивные занятия, постоянно поддерживает жизненный тонус и хорошее настроение, что способствует выработке гормона счастья и приводят к позитивному балансу энергии в человеческом организме!

Содержание программы

Программа реализуется по средствам проведения летней спортивно-оздоровительной смены с дневным режимом пребывания детей.

Содержание программы предусматривает использование тренировочных занятий и соревнований по спортивным играм (Волейбол, пионербол, баскетбол, стритбол, лапта). Смена летнего спортивно-оздоровительного лагеря называется – «Энергия движения».

Программа с дневным пребыванием «Энергия движения» является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены продолжительностью 10 дней (с 7 июня по 23 июня 2023 года). Общее количество детей, участвующих в реализации программы – 30 человек, в возрасте от 8 до 14 лет.

Дети объединяются в отряды по 10 человек, в отрядах формируется детское самоуправление, избирается капитан, заместитель капитана. В лагере предусмотрены тренировочные занятия по спортивным играм, время для самоподготовки команд к соревнованиям, а также соревнования по спортивным играм.

За каждые соревнования команда получает медаль за занятое место (1 место – золотая, 2 место – серебряная, 3 место – бронзовая). Ежедневно ведется учет, какая команда получила больше медалей. Все результаты соревнований на играх вывешиваются на специальном информационном стенде «Спортивное табло», на котором отражается количество медалей каждой команды.

В конце смены по результатам набранных медалей выявляем самый активный отряд и самых активных ребят по разным направлениям, вручаются медали по спортивным номинациям.

Ежедневно в лагере проходят тренировочные мероприятия по выбранному виду спорта.

При подготовке мест соревнований и мероприятий соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности. В целях профилактики клещевого энцефалита организовано проведение противоклещевой обработки территории лагеря.

Цели программы:

- организация отдыха и оздоровления обучающихся в летний период;
- создание оптимальных условий для укрепления здоровья детей и их спортивного совершенствования;

- реализация двигательного и творческого потенциала участников смены;
- поддержание непрерывного тренировочного процесса;

Задачи программы:

- повышение уровня: разносторонней физической и функциональной подготовленности
- реализация социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта;
- повышение спортивного мастерства;
- создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального, творческого, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей;
- организация содержательного досуга детей и подростков;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом;
- формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности;
- воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе;
- обеспечение занятости и охраны здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление одаренных и талантливых детей, привлечение их к участию в различных мероприятиях.

Содержание

Принципы построения программы

Принципы, используемые при планировании и проведении смены

1. Безопасность всех мероприятий;
2. Учет особенностей каждой личности;
3. Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря;
4. Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;
5. Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря;
6. Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых.

Формы работы

При реализации программы используются такие формы как:

Спортивная тренировка- это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.

Самоподготовка - одна из форм организации тренировочного процесса. Это обязательные ежедневные занятия, на которых спортсмены самостоятельно выполняют тренировочные упражнения, совершенствуют элементы дриблинга, и придумывают тактические приемы, в строго отведенное время под руководством воспитателя.

Ожидаемые результаты

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.

5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
6. Приобретение новых двигательных умений.
7. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социальноравственных норм.
8. Личностный рост участников смены.

Режим Дня

- 10 00 – зарядка, общая линейка сообщение задач на день
- 10 15 – 10 30 – отрядное время
- 10 30- 12 00 – тренировка по виду спорта
- 12 00 – 12 15 – отдых
- 12 15 – 13 00 – время для самоподготовки отрядных команд
- 13 00 13 30 – обед
- 13 30 - 14 00 соревнования по виду спорта.

План работы

Дата	Мероприятия
7.06	<ul style="list-style-type: none"> - Зарядка на свежем воздухе - Знакомство с отрядом выбор актива отряда - тренировка ОФП - веревочный курс - Обед - Рефлексия дня
8.06	<ul style="list-style-type: none"> - Зарядка на свежем воздухе - Тренировка по волейболу - Стыковые игры по волейболу - День РДДМ (вертушка) - Обед - Рефлексия дня
9.06	<ul style="list-style-type: none"> - Зарядка на свежем воздухе - Тренировка по футболу - Стыковые игры по футболу - Обед - Рефлексия дня
13.06	<ul style="list-style-type: none"> - Зарядка на свежем воздухе - Тренировка по баскетболу - Стыковые игры по баскетболу - Обед

- Рефлексия дня
- 14.06 - Зарядка на свежем воздухе
 - Тренировка по лапте
 - Стыковые игры по лапте
 - Обед
 - Рефлексия дня
- 15.06 - Зарядка на свежем воздухе
 - Тренировка по футболу
 - Финальные игры по футболу
 - Обед
 - Рефлексия дня
- 16.06 - Зарядка на свежем воздухе
 - Тренировка по волейболу
 - Финальные игры по волейболу
 - Обед
 - Рефлексия дня
- 19.06 - Зарядка на свежем воздухе
 - Тренировка по баскетболу
 - Финальные игры по баскетболу
 - Обед
 - Рефлексия дня
- 20.06 - Зарядка на свежем воздухе
 - Тренировка по лапте
 - Финальные игры по лапте
 - Обед
 - Рефлексия дня
- 21.06 - Зарядка на свежем воздухе
 - первенство смены по нормативам ГТО
 - Подведение итогов, закрытие смены

Список литературы

1. Голев, А. Г. Методика организации летнего отдыха детей и подростков : учеб.-метод, пособие / А. Г. Голев, Е. В. Давыдова. — Пятигорск : ПГЛУ, 2011. — 217 с.
2. Кругликова, Г. Г. Теория и методика организации летнего отдыха детей и подростков : учеб, пособие / Г. Г. Кругликова, Г. Р. Линкер. — Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. — 236 с.
3. Кувватов, С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе / С.А. Кувватов. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 311с.
4. Лобачёва, С.И. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере 1 – 11 классы / С.И. Лобачева. – Москва: ВАКО, 2007. – 208с.
5. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации. Физическая культура, спорт и туризм в детском оздоровительном лагере : учеб, пособие для вузов / В. С. Макеева, М. А. Соломченко. — Орел : ОрелГТУ, 2009. — 244 с.
6. Отдых и оздоровление детей и подростков: Сб. нормативных документов / Сост. С. В. Барканов [и др.]. — М., 2002. — 216 с.
7. Педагогика детского оздоровительного лагеря : учебник / Н. Н. Илюшина, Н. П. Павлова, Т. Н. Щербакова [и др.] ; под ред. М. М. Борисовой. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 216 с.
8. Формы и методы организации досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря // Воспитание школьников. — 2002. — № 5. — С. 45—53.
9. Шаульская, Н.А. Летний лагерь: день за днем. День приятных сюрпризов / Н.А. Шаульская. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008. – 224