

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 с УИОП»

**Подпрограмма
Профильной смены лагеря досуга и отдыха
"НА СПОРТЕ"**

Разработчики программы:

Терехин А.В.
учитель физической культуры
Катаева Л.В.
учитель физической культуры

г. Лысьва
2026

Пояснительная записка

В совершенных условиях всестороннее и гармоничное формирование личности невозможно без повышения общей культуры, одним из видов которой является культура физическая.

Состояние здоровья учащихся в нашей стране вызывает тревогу. И это не удивительно. По заключению специалистов, объем активности детей и подростков должен состоять не менее 6 часов в неделю, в этом случае наблюдаются более высокие показатели умственной работоспособности, её устойчивости в течение дня, адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям.

Одной из форм, решающих эти проблемы является привлечение детей и подростков в летний профильный спортивно-оздоровительный лагерь, где создаются условия для повышения двигательной деятельности ребят, обеспечивающей им активный отдых, развития их физических качеств (повышение общей культуры), приобретение опыта подготовки и проведения спортивных мероприятий, их судейство, способов совместной деятельности.

Подпрограмма "НА СПОРТЕ" рассчитана на ребят, преуспевающих в спортивной деятельности, так и на школьников со слабым физическим развитием и направлена на удовлетворение интересов и потребностей ребят в своем физическом и социальном развитии, повышение круга знаний в области физической культуры и спорта. Дети с низким физическим развитием неуверенно чувствуют себя в среде более сильных и способных сверстников, у них создается комплекс в поведении, участия в играх и соревнованиях.

Подпрограмма позволяет сориентировать ребят на самостоятельные занятия физическими упражнениями, укреплять здоровье, поверить в свои силы дает возможность проявить себя, как организатором в подготовке и проведении спортивных и подвижных игр и соревнований, совершенствовать свое физическое состояние. Подготовить инструкторов-общественников в помощь учителю физкультуры для проведения во время учебного года культурно-массовых мероприятий.

Цель подпрограммы: создание условий для улучшения физического развития детей, творческих способностей, поддержания их здоровья.

Задачи:

1. Повысить двигательную активность детей, укрепить здоровья.
2. Приобрести навыки и умения в организации и проведения спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.
3. Подготовить инструкторов-помощников для организации спортивных мероприятий.
4. Развивать у воспитанников творческий и лидерский потенциал.

5. Воспитывать культуру здорового образа жизни.
6. Сохранение и укрепление здоровья.
7. Подпрограмма "НА СПОРТЕ" реализуется продолжительность в 10 дней.

Основные направления подпрограммы.

1. Спортивно-оздоровительное;
2. Игровое;

Содержание деятельности.

1. Спортивно-оздоровительный блок.

Задачи:

1. Обеспечить устойчивость режима дня, питания.
2. Ориентировать ребят на саморазвитие, самосовершенствование, постоянное занятие физическими упражнениями в течение года.
3. Создать условия для повышения культурного и физического уровня подростков.
4. Вести работу по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- Формы деятельности

Спортивные игры, подвижные игры, тренировки.

2. Игровой блок

Задачи:

1. Создать условия для бесконфликтного поведения детей во время игры, сплочение временных детских коллективов.
2. Обеспечить самоопределение детей в выборе игровой деятельности.
3. Способствовать гармоническому развитию детей.

- Формы деятельности

Игры на знакомства, игры на доверие и взаимопонимание в команде.

Этапы реализации подпрограммы

I этап: подготовительный

1. Составление подпрограммы "НА СПОРТЕ" – до 25.04.2026 г.
2. Определение списка учащихся для летнего спортивного клуба - до 29.05.2026 г.
3. Пакет документов для работы (приказ, список, инструктажи, должностная инструкция)

II этап: основной

Отдых на территории МБОУ "СОШ №16 с УИОП", городского стадиона и других спортивных площадок:

1-2 день – адаптация ребят в новом формирующемся временном коллективе, знакомство с распорядком дня, определение перспектив собственной деятельности.

3-9 день – получение ими нового опыта в организации по саморазвитию и самосовершенствованию, раскрытие способностей и талантов, демонстрация умений и навыков, тренировочный процесс.

10 день – подведение итогов реализации подпрограммы, оценка и самооценка полученных знаний и умений. Прогнозирование перспектив в дальнейшем улучшении физического состояния детей.

III этап: подведение итогов

Подведение итогов данной формы летнего отдыха.

Условия реализации подпрограммы.

1. Материально – техническое и финансовое обеспечение (расходные материалы).
2. Спортивная площадка на свежем воздухе, спортивный инвентарь.
3. Положительное отношение родителей к летнему профильному лагерю досуга и отдыха, и педагогическому составу.
4. Сплоченный педагогический коллектив.

Ожидаемые результаты реализации подпрограммы.

1. 100% удовлетворенность подростков летним отдыхом в данной форме оздоровления.
2. Повышение мотивации ребят к систематическим занятиям спортом.
3. Приобретение новых друзей
4. Повышение физической подготовленности детей.
5. Повышение уверенности в себе.
6. Сформированность знаний и умений, предусмотренных подпрограммой.

План-сетка "НА СПОРТЕ":

- Приложение 1 – Терехин А.В.;
- Приложение 2 – Катаева Л.В.;

Режим дня:

9.00 – 9.15 – утренний фильтр, зарядка;

9.15 – 11.30 – техническая тренировка;

11.30 – 12:00 – обед;

12.00 – 12.45 – тактическая тренировка;

12:45 – 13:00 – подведение итогов дня.

Список литературы

1. М.Е Сусоева. Организация летнего отдыха детей. М: «Владос», 1999г
2. И. Хусиутдинова. Формирование нового содержания педагогического процесса в условиях временного детского коллектива: Самара, 1998
3. Эрик Бери. Лидер и группа. Екатеринбург, 2000г
4. И. М. Коротков. Подвижные игры во дворе. М: «Знание», 1987г
5. А.А. Деркач. Творчество тренера. М: «Физкультура и спорт», 1982
6. В. Г. Черный. Спорт без травм. М: «Физкультура и спорт», 1988
7. Ю. А. Ермолаев. Народные подвижные игры. М: , 1990
8. «Рюкзачок»

Приложение 4.1

План - сетка профильного лагеря досуга и отдыха

Руководитель: Терехин А.В.

04 июня Инструктажи Волейбол: передачи мяча Учебно-тренировочная игра	05 июня Баскетбол: основные элементы Игра в баскетбол 3х3	06 июня ОФП. Волейбол: передачи мяча Баскетбол: броски мяча
07 июня Волейбол; верхняя подача учебно-тренировочная игра Баскетбол; ведение мяча игра в баскетбол 3х3	10 июня Волейбол; нападающий удар. Мини турнир посвященный этой дате по волейболу и баскетболу 3х3 Возложение цветов к мемориалу Вечной Славы	11 июня ДЕНЬ РОССИИ Волейбол: Нападающий удар и обманные скидки учебно-тренировочная игра Баскетбол: личная защита
13 июня Волейбол: Нападающий удар и блокирование учебно-тренировочная игра Баскетбол: взаимодействие в парах	14 июня Волейбол: верхняя подача, прием после подачи учебно-тренировочная игра Баскетбол: тактическая подготовка	16 июня Теоретический блок - организация спортивных мероприятий, соревнований. Волейбол: передачи мяча учебно-тренировочная игра
17 июня Игровой день. Волейбол Баскетбол. Подведение итогов		

План - сетка профильного лагеря досуга и отдыха

Руководитель: Катаева Л.В.

пн	вт	ср	чт	пт
			3 июня <u>День защиты детей</u> Т.Б. на занятиях волейбола. Правила и техника игры волейбол. Тестовые задания на технику в волейболе. Обед. Игра волейбол.	4 июня Т.Б. на занятиях. Техника выполнения верхней передачи мяча. Обед. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра волейбол
5 июня Т.Б. на занятиях. Развитие силовой выносливости. Техника выполнения верхней подачи мяча. Обед. Игра волейбол	6 июня Т.Б. на занятиях. Тактика и техника приема мяча после подачи. Техника выполнения верхней подачи мяча. Обед. Игра волейбол	7 июня 10 июня Т.Б. на занятиях. Тактика и техника приема мяча после подачи. Техника выполнения верхней подачи мяча. Обед. Игра волейбол	8 июня Выходной	9 июня Выходной
10 июня Т.Б. на занятиях. «День РДДМ «Движение первых» Общелагерная игра. Спорт «Достигай и побеждай!»	11 июня Т.Б. на занятиях. Развитие скорости на волейбольной площадке. Нападающий удар в волейболе. Обед. Игра волейбол.	13 июня Т.Б. на занятиях. Передвижения волейболиста. Нападающий удар в прыжке. Обед. Игра волейбол.	14 июня Т.Б. на занятиях. Передачи в парах на месте и в движении. Нападающий удар. Обед. Игра волейбол	17 июня Т.Б. на занятиях. Тестовые задания на технику в волейболе. Рефлексия тестов. Обед. Соревнования по волейболу. Закрытие и награждение.