

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"

«Лыжные гонки»

Программа профильного отряда,
спортивно-оздоровительной направленности.

Возраст детей: 8-13 лет

Сроки реализации программы: 31.05.2023- 24.06.2023

Автор:
Байдаков А.И.
тренер-преподаватель
МБОУ «ОСОШ № 2»
СП «Октябрьская ДЮСШ»
п. Октябрьский, ул. Клубная 7

п. Октябрьский, 2023 г.

1. Пояснительная записка

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. Данная программа по своей направленности является профильной спортивно-оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены – 18 дней. Программа реализуется в период летних каникул в июне.

Общее число участников за смену – 12-15 человек. Основной состав профильного отряда лагеря – это учащиеся ДЮСШ отделения биатлон в возрасте 8–13 лет.

При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в одном отряде.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов: см. Приложение 1

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила

спортивной этики, уважать соперника, судей, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Родители многих детей ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса.

Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их склонностей и способностей.

2. Цели и задачи профильного спортивного отряда лагеря дневного пребывания

Цель: Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней работы.

Задачи:

1. Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
2. Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
3. Повышение спортивного мастерства.

3. Содержание работы профильного спортивного отряда

Содержание работы профильного спортивного отряда реализуется через комплекс мероприятий по направлениям:

- спортивно-оздоровительное (СО),
- познавательное (П),
- досуговое (свободное общение) (Д).

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. *"В воспитании нет каникул"* – эта педагогическая формула становится правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка.

Средства:

Утренняя гимнастика (зарядка);

спортивные игры на спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол, ...);

подвижные игры на свежем воздухе;

эстафеты;

процедуры, солнечные ванны (ежедневно);
воздушные ванны (ежедневно).

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятий присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения.

**ПЛАН-сетка работы профильного спортивного отряда лагеря
дневного пребывания в 1 смену**

дата/день	10.00-13.00	14.00-14.30
1 день	Сбор-старт: Торжественное открытие лагерной смены. Формирование отрядов.	Правила поведения в лагере. Распорядок дня. Инструктажи по ТБ и ПБ.
2 день	Тренировочные занятия. Минутка здоровья.	Выбор актива в группах
3 день	Участие в легкоатлетическом пробеге на приз Героя Советского Союза Н. И. Кашина Программа на день: построение; участие в митинге; участие в соревнованиях по забегам; награждение.	
4 день	Тренировочные занятия.	Какие опасности подстерегают дома и на улице. Тренировка
5 день	Тренировочные занятия.	Подвижные игры на свежем воздухе.
6 день	«День прыгуна»	
7 день	Спортивная игра «Поиски клада».	Беседа по культуре родного края. Экскурсия в музей.
8 день	Прием контрольных нормативов по ОФП.	
9 день	Спокойные игры	Тренировочные занятия.
10 день	Тренировочные занятия.	«Веселые старты»
11 день	«День бегуна»	

12 день	Вело – эстафета.	Тренировочные занятия.
13 день	Лапта. Тренировочные занятия.	Пионербол.
14 день	Сдача норм ГТО.	
15 день	Полоса препятствий. Тренировка.	Комбинированная эстафета.
16 день	Тренировка. «Вышибалы»	Игра «Сто к одному»
17 день	Тренировочные занятия. Подводим итоги. Линейка.	Итоги дня
18 день	Тренировочные занятия. Подводим итоги. Торжественное закрытие лагеря.	

Примечание: в зависимости от погодных условий (дождь, ветер), возможна корректировка плана на день.

РЕЖИМ ДНЯ

Дети находятся в лагере с 8.30 до 14.30 часов ежедневно

8:15 – 8:30 – сбор детей

8:30 – 9:00 – зарядка

9:00 – 9:15 – утренняя линейка (инструктаж по технике безопасности, программа мероприятий на день)

9:15 – 10:00 – завтрак

10:00 – 12:00 – занятия по плану работы лагеря

12:00 – 13:00 – обед

13:00 – 14.30 - занятия по плану работы лагеря, свободное время

15:00 – уход детей домой

4. Условия и ресурсы, необходимые для реализации программы

Кадровые условия реализации программы

Руководитель лагеря	Зам.директора по ВР
Медицинский работник	Медицинская сестра школы
Инструктор по физической культуре	Тренер-преподаватель
Социальные партнеры	ДЮСШ

Материально-техническое обеспечение:

- *стадион «Сосенки», спортзал «Юность», уличная площадка спорткомплекса;
- * канцелярские принадлежности;
- * спортивный инвентарь;
- *музыкальная аппаратура, видеотехника, фотоаппарат;
- * призы, грамоты для стимулирования.

Информационно-методическое обеспечение программы

- * программа площадки, план мероприятий;
- * должностные инструкции;
- * приказ об организации лагеря дневного пребывания на базе МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа №2»;
- * режим дня лагеря;
- * инструкции по технике безопасности для детей;
- * методические разработки в соответствии с планом работы;

5. Ожидаемые результаты

Главным результатом деятельности лагеря является развитие ребенка. Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья (Укрепление физических и психических сил);
- Приобретение новых знаний и умений;
- Максимальное участие учащихся во всех культурных, познавательных и спортивно-массовых мероприятиях;
- Развитие лидерских и организаторских качеств, творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности, социальной активности, приобретение новых знаний;
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе;
- Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

Система контроля и оценивания результатов

1. Диагностика на начало смены, конец смены (анкетирование детей, родителей)
2. Мониторинг физического состояния учащихся на начало смены, конец смены (антропометрические данные)
3. Ежедневный «Экран настроения»

4. Результаты спортивной подготовки

6. Список литературы

7.

1. «Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003
2. Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование- М., 2001
3. «Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006.
4. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
5. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
6. Максинева М.Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками - М, 2002
7. Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007
8. Панфилова Н.И., Садовникова В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001
9. Степанова О.. Упражнения для профилактики близорукости
10. Туристическая игротка. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
11. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006
12. «Чтобы увидеть радугу.....» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001
13. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. - Ярославль, 2007
14. «Решаем и планируем вместе» (методическое пособие в помощь организатору). – Москва., 1998.
15. Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в ред. Федерального закона от 30.12.2015 № 458-ФЗ)
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (в ред. Федерального закона от 28.11.2015 № 358-ФЗ)
3. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 № 761)
4. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" (в ред. Федерального закона от 29.06.2015 № 179-ФЗ)
5. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (в ред. Федерального закона от 23.11.2015 № 313-ФЗ)
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.04.2011 № МД-463/06 "О рекомендациях по организации детского оздоровительного отдыха"

7. Рекомендации по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 31.03.2011 № 06-614)
8. Методические рекомендации по организации отдыха и оздоровления детей и подростков, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации (приложение к письму Департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 30.03.2012 № 06-634)
9. Рекомендации по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 01.04.2014 № 09-613 "О направлении методических рекомендаций")
10. Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул СанПиН 2.4.4.2599-10 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 19.04.2010 № 25)
11. Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. (Приказ Минобрнауки РФ от 13.07.2001 г. № 2688).