

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

ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ОТДЕЛЕНИЯ САМБО

Возраст детей: 7-15 лет
Сроки реализации программы: 31.05.2023- 24.06.2023

Составитель:
Байдаков Андрей Александрович
тренер-преподаватель
МБОУ «ОСОШ № 2»
СП «Октябрьская ДЮСШ»
п. Октябрьский, ул. Клубная 7

п. Октябрьский, 2023

Оглавление

1. Введение
2. Информационная карта программы
3. Пояснительная записка
4. Цели и задачи программы
- 4.1. Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены
5. Содержание программы
- 5.1. Направления деятельности
- 5.2. Основные этапы и механизм реализации программы
- 5.3. План работы по профилактике вредных привычек
- 5.4. Режим дня
- 5.5. Планы работы отрядов – отделений по видам спорта
6. Методическое обеспечение программы
7. Ожидаемые результаты, критерии оценки деятельности лагеря
8. Ресурсное обеспечение программы
9. Список использованной литературы

Введение

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. Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, спортивного развития, художественного, технического, социального творчества.

Ежегодно для учащихся проводится спортивно-оздоровительная смена в лагере дневного пребывания на базе МБОУ «ОСОШ №2» СП «Октябрьская ДЮСШ». В нем занимаются учащиеся спортивной школы 9-17 лет.

Обязательным является вовлечение в лагерь ребят из многодетных и малообеспеченных семей.

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. Спорту, как и настоящей полноценной жизни, чужды пассивность, безволие, успокоенность. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.

Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека. Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества. Таким образом, сама жизнь подтверждает необходимость и актуальность представляемой программы.

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье - бесценный дар природы, источник счастья.

Информационная карта программы

1. Полное название программы	Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей отделения самбо
2. Составитель программы	А.А.Байдаков, методист МБОУ «ОСОШ №2» СП «Октябрьская ДЮСШ»
3. Учреждение - организатор лагеря (смены)	МБОУ «ОСОШ №2» СП «Октябрьская ДЮСШ»
4. Адрес организации, телефон	165210, Архангельская область, Устьянский район, п.Октябрьский, ул.Клубная д.7 тел. 8 (81855) 5-19-08
5. Ф.И.О. ответственного за проведение лагеря (смены), должность, телефон	Байдаков Андрей Александрович, тренер-преподаватель СП «Октябрьская ДЮСШ» тел. 8 (81855) 5-19-08
6. Место проведения	Устьянский район, п.Октябрьский
7. Сроки проведения	1 июня - 24 июня 2022 г.
8. Количество смен	1
9. Профиль лагеря (смены)	Спортивно-оздоровительный
10. Цель программы	Укрепление здоровья, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены.
11. Общее количество детей-участников	17 человек
12. География участников	Устьянский район
13. Участники программы	учащиеся 7-15 лет
14. Заказчик программы	МБОУ «ОСОШ №2»

<p>15. Краткое содержание программы</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья детей путем реализации программы, приобщение детей к здоровому образу жизни, организация содержательного досуга детей и подростков.</p> <p>Отличительными чертами данной программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимоотношения и сотрудничества между детьми разного возраста, - обмен знаниями между участниками, расширение возможности общения, источников и способов получения информации. <p>В программе предусмотрено также время и возможности для <i>проведения познавательно-развивающих игр профильной тематики.</i></p>
<p>16. Направления</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочная работа; 2. Досуговая деятельность; 3. Спортивно-оздоровительные мероприятия: <p>закаливание; воздушные солнечные процедуры; спортивные игры и др.</p>

1. Пояснительная записка

Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей спортивного профиля составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании» и Федеральным законом «О физической культуре и спорте».

Педагогическая целесообразность разработки программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки.

Тренировочные занятия проводятся два раза в день в соответствии с планом работы тренера-преподавателя. Особое место отведено циклу мероприятий,

посвященных формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам.

Программа рассчитана на детей от 9 до 18 лет. Учебно-спортивная работа в лагере является продолжением учебно-тренировочного процесса, проводимого в спортивной школе, и осуществляется тренерско-преподавательским составом на основе программ для ДЮСШ.

Массовая физкультурно-оздоровительная работа в лагере включает следующие организационные формы:

- весёлые старты;
- товарищеские встречи по футболу, баскетболу, настольному теннису, стритболу, легкоатлетические соревнования;
- товарищеские встречи учащихся по футболу, баскетболу и волейболу;
- беседы, экскурсии и т.п.

2. Целевой блок

Укрепление здоровья детей и их спортивное совершенствование, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. Овладение основами техники в избранном виде спорта;
3. Реализация социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Изучение и учет познавательных, личных интересов, склонностей, способностей детей для осуществления личностно-ориентированного и развивающего обучения.
2. Создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального, творческого, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей.
3. Организация содержательного досуга детей и подростков.

Воспитательные:

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
3. Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены

1. Безусловная безопасность всех мероприятий.
2. Учет особенностей каждой личности.
3. Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности.
4. Достаточное количество оборудования и материалов для организации деятельности лагеря.
5. Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
6. Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря.
7. Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых.
8. Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Направления деятельности

Спортивно-оздоровительная – направлена на отдых и укрепление здоровья через учебно-тренировочный процесс, подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе и на воде.

Социально-досуговая – находясь в лагере, ребенок включен во взаимоотношения с детьми разного возраста и взрослыми.

Воспитывающая – формирование качеств личности в игровых моментах, в моделях жизненных ситуаций.

Развивающая – активизация резервных возможностей организма.

Обучающая – развитие познавательных и организаторских качеств: внимания, фантазии, памяти.

Развлекательная – создание благоприятной атмосферы пребывания в лагере, превращение любой деятельности, даже скучной на первый взгляд (трудовой десант, уборка территории) в увлекательные приключения.

3. Содержание программы

Основные этапы и механизм реализации программы

Подготовительный этап.

Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до открытия пришкольного летнего спортивного лагеря начинается подготовка к летнему сезону.

Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по учебной части по подготовке школы к летнему сезону;
- издание приказа по школе о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей спортивного профиля;
- подготовка методического материала для лагеря;
- составление необходимой документации для деятельности.

Организационный этап

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня. Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
- запуск программы;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

Основной этап смены

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены - специальные тренировки;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно- творческих дел;
- спортивные соревнования;

Заключительный этап смены.

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- составление отчета о проведении лагеря;
- анализ предложений, внесенными детьми, родителями, педагогами по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем;
- сдача документации в МБОУ «ОСОШ №2».

1 блок — спортивно- оздоровительные и профилактические мероприятия, приобщение к здоровому образу жизни.

1. Проведение общеоздоровительных, закаливающих мероприятий:

- утренняя гимнастика: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента,

помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

- бег;
- закаливание;
- воздушные и солнечные процедуры;
- прогулки в лесопарковой зоне.

2. Проведение профилактических мероприятий:

- инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, ПДД, правилам поведения на воде, в лесу и т.д.
- лекции о личной гигиене спортсмена;
- беседы по профилактике вредных привычек;
- просмотры фильмов о спорте и здоровом образе жизни;
- встречи с ветеранами спорта.

2 блок - спортивный.

1. Учебно-тренировочные занятия:

- общефизическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- специально-беговые упражнения;
- спортивная гимнастика;

2. Участие в общелагерных соревнованиях

- сдача норм ВФСК«ГТО»,
- спортивное ориентирование,
- мини-футбол,
- волейбол
- легкая атлетика;
- настольный теннис.

3 блок — развлекательно-познавательный.

1. Подвижные игры:

- регби;
- салки;
- прыжки в высоту и в длину – выше, дальше, быстрее;
- игры с мячом;
- «Поймай хвост дракона»;
- эстафета «Гонки»;
- игра «Красный-белый»;
- игра «Зомби»
- игра «Найди клад»
- игра на внимание «Три движения»и т.д.

2. Конкурсы на спортивную тематику:

- конкурс штрафных бросков;
- лучший снайпер;
- викторина «Олимпийские игры» и т.д.

3. Посещение музея, кинотеатра;

4. Прогулки и экскурсии в лесопарковую зону, на пляж.

4 блок - трудовой.

1. Уборка территории и помещений, общественно-полезный труд:

- проветривание помещений;
- наведение порядка в раздевалках;
- дежурство в столовой и т.д.

План работы по профилактике вредных привычек

Невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, связанные со здоровьем подростков, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств. Эти явления, получившие название “вредные привычки”, широко распространены сегодня в молодежной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы.

В настоящее время профилактика употребления ПАВ у детей и подростков выходит на общегосударственный уровень и предполагает консолидацию усилий различных ведомств при ведущей роли системы образования.

Наше образовательное учреждение, как и многие другие, обладает рядом возможностей для проведения профилактической работы, в частности имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка посредством пропаганды здорового образа жизни, вовлечения их в спорт, личного примера тренера и ставит перед собой цель: изменение ценностного отношения детей и молодежи к наркотикам, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающее снижение спроса на психоактивные вещества в молодежной среде. Каждый тренер также руководствуется следующим принципом – спорт и вредные привычки несовместимы. У своих воспитанников формирует такие качества, как спортивная дисциплина, упорство, выносливость.

Дата	Наименование мероприятий
В течение смены	Беседы «Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков. О вреде курения»
В течение смены	Беседа на тему «Допинг в спорте и его влияние на организм»
В течение смены	Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Режим дня

Дети находятся в лагере с 8.30 до 14.50 часов ежедневно(кроме воскресенья)

Элементы режима дня	Время
Сбор, построение, зарядка	8.30-9.00
Утренняя линейка	9.00-9.05
Завтрак	9.15-9.45
Отрядные мероприятия	09.45-10.45
1-я тренировка	10.45-11.45
Обед	12.00-12.30
Отрядные мероприятия	12.30-13.15
2-я тренировка	13.15-14.15
Подведение итогов дня	14.15-14.45
Отбытие домой	14.50

План работы

Организационный

День	Наименование мероприятий	Место проведения
1	Открытие лагеря. Инструктаж по ТБ. Организационные мероприятия. Сдача контрольных нормативов.	ДЮСШ
2	Участие в пробеге памяти Героя Советского Союза Н.И. Кашина.	Стадион ОСОШ №1
3	Бег. ОФП. ТТП. Подвижные и спортивные игры.	ДЮСШ
4	Кросс по пересеченной местности. Спортивное ориентирование(усеченный день).	Стадион «Сосенки»
5	ОФП. СФП. Посещение музея(10.30).Билеты по 30 р.	ДЮСШ, музей
6	Выходной	
7	Кросс в лесопарковой зоне. Веселые старты внутри отряда.	Стадион «Сосенки», ДЮСШ
8	Товарищеская встреча по мини-футболу с отделением лыжных гонок. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Спорт./пл.
9	Сдача норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Товарищеская встреча по волейболу с отделением волейбола. Силовые упражнения.	Стадион «Сосенки», ДЮСШ
10	Легкоатлетический кросс, ОФП. СФП. Беседа на тему «Допинг в спорте и его влияние на организм»	ЦЛС «Малиновка»
11	Выходной	
12	Инструктаж по ТБ. Поход(вело) в лесопарковую зону. Силовые упражнения.	ДЮСШ
13	Поход на пляж. Подвижные игры. Конкурс «Лучший снайпер»	ДЮСШ
14	Товарищеская встреча по мини-футболу с отделением мини-футбола. Индивидуальная подготовка на ковре.	ДЮСШ
15	Бег. ОФП. СФП. Индивидуальная подготовка на ковре.	ДЮСШ, стадион «Сосенки»

16	Кросс по пересеченной местности. ОФП. СФП.	ЦЛС «Малиновка»
17	ОФП. СФП. Встреча с ветеранами спорта(видео). Индивидуальная подготовка на ковре.	ДЮСШ
18	Кросс по пересеченной местности. Спортивное ориентирование.	ДЮСШ, Стадион «Сосенки»
19	Соревнования по настольному теннису. День борьбы.	ДЮСШ
20	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.	ДЮСШ

Тренировочный

тренировка/день	1 день	2 день
утренняя	Равномерный бег 8 мин. интенсивность средняя	Равномерный бег 8мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	Организационные мероприятия.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике.
2-я тренировка	Сдача контрольных нормативов	Участие в пробеге памяти Героя Советского Союза Н.И. Кашина
тренировка/день	3 день	4 день
утренняя	Равномерный бег 8 мин.	Равномерный бег 8мин.
1-я тренировка	Изучение болевого узел локтя. Броски вперед (бедро, пер. подножка, подхват, через плечо и т.п.)	Кросс, ОФП, работа с эспандерами. Изучение правил спортивного ориентирования.
2-я тренировка	Спорт игры (регби и др.), ОФП	Спортивное ориентирование на местности, работа с эспандерами и на турниках.
тренировка/день	5 день	6 день
утренняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	Посещение музея.	Межотрядное мероприятие «День бегуна».
2-я тренировка	Изучение ущемления икроножной мышцы из положения «соперник на четвереньках» (три популярных варианта). Броски назад.	Изучение вариантов защит и контратак против ущемлений икроножной мышцы, контрприемы от бросков вперед. Тренировочные схватки в партере и в стойке.
тренировка/день	7 день	8 день
утренняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя

1-я тренировка	Изучение различных вариантов (способов) удержаний со стороны головы. Броски захватом ног руками.	Сдача норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2-я тренировка	Товарищеская встреча по мини-футболу с отделением лыжных гонок. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Изучение болевого «рычаг колена» кувырком из положения «партер» (стоя на коленях)/ соперник в положении «стойка». Подхват под одну ногу(конёк), обвив, бросок через голову подсадом голенью.
тренировка/день	9 день	10 день
утренняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя	Равномерный бег 12 мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	Легкоатлетический кросс (ЦЛС «Малиновка»), работа с резиной.	Велопоход в лесопарковую зону.
2-я тренировка	Товарищеская встреча по волейболу с отделением волейбола. Силовые упражнения.	Изучение болевого «рычаг колена», бросок через голову подсадом голенью. Работа с резиной. Силовые упражнения.
тренировка/день	11 день	12 день
утренняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя	Интервальный бег 10 мин. интенсивность высокая
1-я тренировка	Межотрядное мероприятие «День прыгуна».	Изучение болевого «рычаг плеча» ногами . Контрприёмы от подхвата под одну ногу.Изучение бросков под встающего с последующим проведением болевых приёмов.
2-я тренировка	Интервальный бег на песке, отработка бросков на песке, акробатика, регби(пляж). Подвижные игры. Конкурс «Лучший снайпер»	Товарищеская встреча по мини-футболу с отделением мини-футбола.

тренировка/день	13 день	14 день
утренняя	Равномерный бег 12 мин. интенсивность средняя	Интервальный бег 12 мин. интенсивность высокая
1-я тренировка	Кросс на стадионе «Сосенки», работа с резиной.	Легкоатлетический кросс (ЦЛС «Малиновка»), работа с резиной.
2-я тренировка	Броски мельница, бодок, бычок.Перевод на болевой	Изучение бросков под встающего с последующим

	висячка, перевод на рычаг локтя, после имитации броска упором стопы.	проведением болевых приёмов.
тренировка/день	15 день	16 день
утренняя	Равномерный бег 10 интенсивность средняя	Равномерный бег 10 интенсивность средняя
1-я тренировка	Игровая тренировка (Регби). Статодинамические упражнения.	Спортивное ориентирование на местности(стадион «Сосенки»), работа с эспандерами и на турниках.
2-я тренировка	Броски вперёд (бедро, пер. подножка, подхват, через плечо и т.п.).	Броски назад. Работа с резиной. Силовые упражнения.
тренировка/день	17 день	18 день
утренняя	Равномерный бег 10 интенсивность средняя	Равномерный бег 8 интенсивность средняя
1-я тренировка	Соревнования по настольному теннису.	Сдача контрольных нормативов.
2-я тренировка	День борьбы.	Подведение итогов.

4. Ресурсное обеспечение программы.

Материально-техническая база летнего-оздоровительного лагеря:

1. Спортзал
2. Зал борьбы «Юность»
3. Тренажерный зал
4. Раздевалки для детей
5. Стадион «Сосенки»
6. ЦЛС «Малиновка»
7. Спортивный инвентарь

Методическое обеспечение программы

1. Видеофильмы и интернет-ролики;
2. Программы для системы дополнительного образования детей по видам спорта;
3. Справочники спортивных и подвижных игр;
4. Стенд по технике безопасности.

5. Ожидаемые результаты, критерии оценки деятельности лагеря

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья (антропометрическое тестирование детей в начале и в конце смены).
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности (сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП, ВФСК «ГТО», наблюдение, тестирование).
3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности (наблюдение).
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности (наблюдение).
5. Приобретение новых знаний и умений (наблюдение, тестирование).
7. Расширение кругозора детей (наблюдение, тестирование).
8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм (наблюдение).
9. Личностный и спортивный рост участников смены(сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП, ВФСК «ГТО»).

6. Список использованной литературы

1. Закон «Об образовании» №273 ФЗ, 2012;
2. Закон «О физической культуре и спорте» №329ФЗ, 2006;
3. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012г. №504);
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М: 1982 г.
5. Дополнительное образование детей / МО РБ. – 2007;
6. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации / Минобрнауки РФ, Фед. Агенство по физ. культуре и спорту, МО РБ, МФК,СиТРБ, 2000;
7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Под.ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.: 2004.