

МБОУ «Игидейская средняя общеобразовательная школа имени Э.К.Пекарского»

МР «Татгинский улус»

Согласовано:

Начальник МКУ «Улусное управление образования»

МР «Татгинский улус»

\_\_\_\_\_ А.Н.Миронова

« \_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Игидейская СОШ

им. Э.К.Пекарского»

\_\_\_\_\_ В.В.Лопатин

« \_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

**Программа**  
**спортивно-оздоровительного лагеря**  
**«СЫНДЫЫС»**  
**с дневным пребыванием детей**

Составитель:

Начальник лагеря,

тренер Оросин С. Е.

с.Дэбдиргэ, 2019г

## **Оглавление**

1. Введение
2. Информационная карта программы
3. Пояснительная записка
4. Цели и задачи программы
5. Структура управления лагерем
6. Содержание программы
  1. Направления и виды деятельности
  2. Основные этапы и механизмы реализации программы
  3. План работы по профилактике вредных привычек
  4. Режим дня
  5. План работы
7. Методическое обеспечение программы
8. Ожидаемые результаты, критерии оценки деятельности лагеря
9. Ресурсное обеспечение программы

## **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 лагерь дневного пребывания на базе МБОУ «Игидейская СОШ им.Э.К.Пекарского» муниципального района Таттинский улус Республика Саха . В нем отдыхают учащиеся нашей школы 9-17 лет. В этом 2018 году лагерь дневного пребывания детей «Сындыыс» спортивного профиля направлена на отдых и укрепление здоровья через учебно-тренировочный процесс.

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, умение не пасовать перед трудностями и честью выходить из непростых ситуаций. Спорту, как и настоящей полнокровной 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, 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 спортивного профиля

*2. Составитель программы*

С.Е.Оросин, тренер МБОУ «Игидейская СОШ им.Э.К.Пекарского», МР «Таттинский улус»

*3. Учреждение-организатор лагеря*

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Таттинский улус Республики Саха

*4. Адрес организации, телефон*

.....

*5. Ф.И.О. ответственного за проведение лагеря, должность, телефон*

.....

*6. Место проведения*

МБОУ «Игидейская СОШ им.Э.К.Пекарского», МР «Таттинский улус»

*7. Сроки проведения*

05-25 июня 2018г

*8. Количество смен*

1

*9. Профиль лагеря*

Спортивно-оздоровительный

*10. Цель программы*

Укрепление здоровья, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены

*11. Общее количество детей- участников*

25

*12. География участников*

с.Дэбдиргэ Таттинский улус

*13. Участники программы*

Учащиеся 9-17 лет

#### 14. *Заказчик программы*

МКУ «Улусное управление образования», МР «Таттинский улус»

#### 15. *Краткое содержание*

Сохранение и укрепление здоровья детей путем реализации программы, приобщение детей к здоровому образу жизни, организация содержательного досуга детей и подростков.

Отличительными чертами данной программы являются:

- взаимоотношения и сотрудничества между детьми разного возраста,
- обмен знаниями между участниками, расширение возможности общения, источников и способов получения информации.

В программе предусмотрено также время и возможности для проведения познавательно-развивающих игр профильной тематики.

#### 16. *Направления*

1. Учебно-тренировочная работа

2. Досуговая деятельность

3. Спортивно-оздоровительные мероприятия:

закаливание,

воздушные солнечные процедуры.

## 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, познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки.

Тренировочные занятия проводятся один раз в день в соответствии с планом работы. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам.

Программа рассчитана на детей от 9 до 17 лет. Учебно-спортивная работа в лагере является продолжением круглогодичного процесса, проводимого в нашей школе, и осуществляется тренерско-преподавательским составом.

Планы занятий и расписаний утверждаются начальником лагеря.

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере включает следующие организационные формы:

- Веселые старты;
- Товарищеские встречи по футболу, баскетболу, настольному теннису, легкоатлетические соревнования;
- Походы за пределы лагеря;
- Беседы, экскурсии, диспуты, конкурсы и т.п.

## **Цель программы:**

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 особенностей 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 досугов и творческой деятельности лагеря.
- 4.Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей 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.

## **Структура управления лагерем**

**Оросин Софрон Егорович**

**Начальник лагеря**

**Оросина Розалия Васильевна**

**Воспитатель**

**Никифорова Луиза Николаевна**

**Медицинский работник**

**Ермолаева Людмила Коммунарвна**

**Повар**

**Педагог-воспитатель- Андреева Лена Николаевна**



## Направления и виды деятельности

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### **Программа**

#### **Программа выполняет следующие функции:**

*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.

#### **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 работников лагеря;
- отбор кадров для работы в летнем оздоровительном лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, - положение, должностные обязанности, инструкции т.д.)

### ***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 по видам спорта;
- 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 МКУ «Улусное управление образования» МР «Таттинский улус» РС(Я).

***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;

- водные упражнения;

- закаливание;

- воздушные и солнечные процедуры;

- прогулки в лес

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:

- обще-физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- технико-тактическая подготовка;

- специально-беговые упражнения;

- спортивная гимнастика;
2. Участие в общелагерных соревнованиях

- баскетбол
- мини-футбол,
- легкая атлетика;
- настольный теннис.

### **3 блок — развлекательно-познавательный.**

1. Подвижные игры:

- лапта;
- салки;
- прыжки в высоту и в длину – выше, дальше, быстрее;
- игры с мячом;
- «Поймай хвост дракона»;
- эстафета «Гонки»;
- игра «Красный-белый»;
- 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 Парка культуры и отдыха, музея, кинотеатра;

4. Прогулки и экскурсии в лес.

#### **4 блок - трудовой.**

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

- проветривание помещений;
- наведение порядка в шкафчиках;
- 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 (своими достижениями в спорте) 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, тем более спорт высших достижений. У своих воспитанников формирует такие качества, как *спортивная дисциплина, упорство, выносливость.*

## РЕЖИМ ДНЯ

Дети находятся в лагере с 8.30 до 14.30 часов ежедневно.

Элементы режима дня	Время
Сбор детей, зарядка	8.30-09.00
Утренняя линейка	09.00-09.15
Завтрак	09.15-10.00
Работа по плану, тренировочный процесс, спортивные и подвижные игры, экскурсии, прогулки, соревнования	10.00-13.00
Обед	13.00-14.00
Свободное время	14.00-16.30
Полдник	16.30-17.00
Отбытие домой	17.00

### План работы спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей (тренер Оросин С.Е.)

Дата	Наименование мероприятий	Место проведения
05.06.17	Открытие сезона. Веселые старты, игры	школа
06.06.17	Бег 1 км. Турнир по игре в ручной мяч. Силовые упражнения на руки: отжимание от пола, отжимания сзади. Растяжка	Спортивная площадка
07.06.17	Бег 1 км. Разминка. Игра «Красный – белый». Силовые упражнения на пресс и спину.	Спортивная площадка
08.06.17	Бег с палками. Работа на подъемах. Силовые на ноги: приседания обычные, с диском.	Лесопарковая зона
09.06.17	Бег 2 км. Спецупражнения. Скоростные отрезки. Силовые на руки.	Спортивная площадка
10.06.17	Бег 1 км. Веселые старты. Силовые на ноги.	КСК
11.06.17	Бег 1 км. Разминка. Турнир по мини-футболу. Силовые упражнения на пресс и спину. Растяжка.	Стадион
12.06.17	Разминка 1 км. Контрольная тренировка – кросс 400 м. Заминка 1 км. Игра «Красный – белый»	Спортивная площадка
13.06.17	Катание на велосипедах. Силовые на руки: отжимания от пола, сзади.	Парк
14.06.17	Бег на выносливость 4-5 км. Разминка. Игра в футбол. Силовые на пресс и спину.	Парк
15.06.17	Бег 1 км. Игра в ручной мяч. Контрольная тренировка по вису на перекладине.	Спортивная площадка
16.06.17	Бег по пересеченной местности. Силовые на ноги.	Лесопарковая зона
17.06.17.	Катание на велосипедах Силовые на руки: отжимания от пола, сзади.	Парк

18.06.17	Бег 1 км. Игра «Красный-белый». Силовые на пресс и спину.	Спортивная площадка
19.06.17	Соревнования на велосипедах.	Парк
20.06.17	Бег 1 км. Игра в ручной мяч. Силовые на ноги.	Спортивная площадка
21.06.17	Бег по пересеченной местности. Поход. Силовые на пресс и спину.	Лесопарковая зона
22.06.17	Бег с палками, работа на подъемах. Силовые на руки: отжимания от пола, сзади	Лесопарковая зона
23.06.17	Веселые старты среди отрядов, посвященные Международному дню борьбы с наркоманией под девизом «Жизнь без наркотиков!»	Парк
24.06.17	Игра «Найди клад».	Парк
25.06.17	Бег по пересеченной местности. Двойной подъем. Силовые на пресс и туловище.	Лесопарковая зона
26.06.17	Подведение итогов.Закрытие сезона.	Спортивная площадка

## Методическое обеспечение программы

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

## 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, 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).

### **Ресурсное обеспечение программы.**

Материально-техническая база летнего-оздоровительного лагеря:

1. КСК
2. Парк
3. Тренажерный зал
4. Раздевалки для детей – 2
5. Медицинский кабинет
6. Спортивная площадка
7. Спортивный инвентарь



## **Список использованной литературы**

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