

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
П. ЦЕМЕНТНЫЙ**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**



Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШ»
п. Цементный

А.Е. Андрюкова
2025г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

Тип программы: адаптированная

Срок реализации программы: краткосрочная, I лагерная смена, 27-31.10.2025г.

Возраст участников программы: 7-17 лет

п. Цементный, 2025

Оглавление

1. Введение
2. Информационная карта программы
3. Пояснительная записка
4. Цели и задачи программы
1. Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены
5. Структура управления лагерем
6. Содержание программы
1. Направления и виды деятельности
2. Основные этапы и механизм реализации программы
3. План работы по профилактике вредных привычек
4. Режим дня
5. Планы работы отрядов – отделений по видам спорта
7. Методическое обеспечение программы
8. Ожидаемые результаты, критерии оценки деятельности лагеря
9. Ресурсное обеспечение программы
10. 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 МКУ ДО «ДЮСШ» п. Цементный. В нем отдыхают учащиеся спортивной школы 7-17 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 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, 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 осеннего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей спортивного профиля
2. Составитель программы
О.С. Колчина, педагог-организатор МАУ ДО «СШ» п. Цементный
3. Учреждение - организатор лагеря (смены)
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» п. Цементный
4. Адрес организации, телефон
624194, п. Цементный, ул. Ленина 33в
тел. (34356) 41-413
5. Ф.И.О. ответственного за проведение лагеря (смены), должность, телефон
Колчина Оксана Сергеевна, педагог-организатор

тел. (34356) 41-413
6. Место проведения
МАУ ДО «Спортивная школа» п. Цементный
7. Сроки проведения
27-31 октября 2025 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
65 человек
12. Участники программы
учащиеся 7-17 лет
13. Краткое содержание программы
Сохранение и укрепление здоровья детей путем реализации программ по видам спорта, приобщение детей к здоровому образу жизни, организация содержательного досуга детей и подростков.

Отличительными чертами данной программы являются:

- новый стиль построения отношений между детьми разных учебно-

тренировочных групп, 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 по видам спорта;

2. Досуговая деятельность;

3. Спортивно-оздоровительные мероприятия:

купание;

закаливание;

воздушные солнечные процедуры;

Пояснительная записка

Программа осеннего 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 (под руководством квалифицированных тренеров-преподавателей) 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 один раз в день в соответствии с планом работы тренеров-преподавателей. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам.

Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет. Отряды формируются разновозрастные по видам спорта - 2 отряда отделения дзюдо и футбол, 2 отряда лыжные гонки, 1 отряд отделения шахматы, 1 отряд отделения настольного тенниса и 2 отряда отделения волейбол, 2 отряда отделения хоккей.

Учебно-спортивная работа в лагере является продолжением круглогодичного учебно-тренировочного процесса, проводимого в спортивной школе, и осуществляется тренерско-преподавательским составом на основе программ для МАУ ДО «СШ» п. Цементный по указанным видам спорта.

Планы занятий и расписаний каждого отряда утверждаются начальником лагеря.

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

- весёлые старты;
- товарищеские встречи по футболу, волейболу, настольному теннису, легкоатлетические соревнования;
- беседы, экскурсии, диспуты, конкурсы и т.п.
- поездки в бассейн.

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 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 всеми участниками 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.

Направления и виды деятельности

Спортивно-оздоровительная деятельность

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.

Деятельностью этого этапа является:

- издание приказа по школе о проведении осенней кампании;
- разработка программы деятельности осеннего 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 Управление образования Невьянского городского округа.

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.
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;

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
 - турнир по пионерболу
 - легкая атлетика;
 - веселые старты.

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. Посещение библиотеки.
3. Посещение Дома культуры и отдыха,;

4 блок - трудовой.

1. Уборка столов в столовой, общественно-полезный труд:
 - проветривание помещений;
 - 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.

Дата

Наименование мероприятий

В течение смены

Беседы со специалистом (медсестрой МАУ ДО «СШ» п. Цементный Константиновой Е.С.) «Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков. О вреде курения» в отделениях дзюдо, баскетбола, бокса, легкой атлетики, лыжных гонок

В течение смены

Беседа на тему «Допинг в спорте и его влияние на организм».

Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне» (ГТО) под девизом «Наркотикам – нет!»

Веселые старты среди отрядов, «Жизнь без наркотиков!»

Режим дня

Дети находятся в лагере с 8.30 до 14.30 часов ежедневно

Элементы режима дня

| | Время |
|--|-------------|
| Сбор детей, зарядка | 8.30-9.00 |
| Утренняя линейка | 9.00-9.15 |
| Завтрак | 9.15-10.00 |
| Работа по плану отрядов, тренировочный процесс, спортивные и подвижные игры, экскурсии, прогулки, соревнования | 10.00-13.00 |
| Обед | 13.00-14.00 |
| Свободное время | 14.00-14.30 |
| Отбытие домой | 14.30 |

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 осеннего-оздоровительного лагеря:

1. Спортзал
2. Зал борьбы
3. Тренажерный зал
4. Раздевалки для детей – 3
5. Медицинский кабинет
6. Лыжная база
7. Спортзал ГКЦ
8. Стадион «Горняк»
9. Зал бокса
10. Хоккейный корт
11. Спортивный инвентарь

Список использованной литературы

1. Закон об образовании РФ, 2012;
2. Закон о детско-юношеском спорте в Республике Башкортостан, 2006, статья 15;
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 в Республике Башкортостан / МО РБ. – Уфа: 2007;
6. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации / Минобрнауки РФ, Фед. Агенство по физ. культуре и спорту, МО РБ, МФК,СиТ РБ, 2000;
7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Под. ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.: 2004.