

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Спутник»

Клуб по месту жительства «Чкаловец»

Утверждена на заседании  
Педагогического совета  
«01» августа 2019 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Спутник»  
 / Томчик О. Н.  
«01» августа 2019 г.  
Приказ № 1-19-ДЮЦ от 01.08.2019г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Страна Спортландия»  
(краткосрочная)**

Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок реализации: 90 часов (15 дней)

Автор-составитель:  
Сорокин Тимофей Геннадьевич  
тренер-преподаватель

Екатеринбург – 2019

*«Где нет простора для проявления способностей,  
там нет способностей»*

Людвиг Фейербах

### **Пояснительная записка**

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных лагерях. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

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 включает в себя спортивную и досуговую активности, направленные на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях летнего лагеря.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены – 15 дней. Программа реализуется в период летних каникул в июне.

Общее число участников за смену – 25 человек.

Основной состав лагеря – это учащиеся образовательного учреждения в возрасте 10-14 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-инвалидам, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность обучающихся во время лагерной смены осуществляется в одном отряде.

### **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.

Уникальность среды лагеря дает возможность разностороннего воздействия на детей. 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, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. 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 и др. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, 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.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье

выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Задача педагога в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время летних каникул, поддержать малообеспеченные семьи.

### **Цели и задачи лагеря**

Цель – воспитание сознательного отношения ребенка к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной работы.

Задачи:

1 Создание благоприятных условий для укрепления 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.

### **Содержание работы спортивно-оздоровительного лагеря**

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение здоровьесберегающих технологий в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

«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. Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов обучающихся.

«День Айболита» – активность, где дети учатся оказывать первую медицинскую помощь и применяют на практике дыхательные

упражнения, упражнения для улучшения осанки, профилактики плоскостопия и близорукости.

«Школа юного туриста», на занятиях в которой дети впервые учатся ориентироваться на местности, ставить палатку, разбивать бивак и вязать первые туристические узлы.

«Приемы самообороны», где дети узнают от опытных тренеров отделения единоборств первые приемы самозащиты.

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности детей используя дифференцированный подход.

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, беседы с врачом, 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 мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. Проводятся беседы «Оказание первой доврачебной помощи», «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки».

Гражданско-патриотическое направление:

Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер. Мероприятия этого направления воспитывают в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру (участие в митинге памяти «Никто не забыт, ничто не забыто», в конкурсной программе «Я люблю тебя, Россия» в рамках Дня России)

Досуговое направление:

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского, подросткового коллектива, приобретение знаний об организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах (игра «Поиски клада», «Рыцарский турнир», день именинника).

## План мероприятий

1 день

**(1 июня)**

Минутка здоровья.

День Знакомств.

Лапта. Пионербол.

ОФП

2 день

**(2 июня)**

Школа безопасности

«В гостях у Айболита» оказание первой помощи.

тренировка (корпусные броски)

3 день

**(3 июня)**

Лапта. Пионербол.

ОФП

Тренировка «двигательная активность с элементами растяжки»

4 день

**(4 июня)**

«Спортивная викторина»

Спортивно- игровая программа:

«По рекордам Гиннеса»

тренировка «Партерная гимнастика»

5 день

**(5 июня)**

Спортивно-игровая программа

«Морской бой»

тренировка

6 день

**(8 июня)**

Игровая программа «Шарикиада»

тренировка

7 день

**(9 июня)**

Лапта. Пионербол.

ОФП

Спортивно-игровая программа

«День Нептуна»

8 день

**(10 июня)**

Школа безопасности.

«На улицах большого города»

Занятие «Шпагат для начинающих»

Тренировка, ОФП

9 день

**(11 июня)**

Лапта. Пионербол.

ОФП

тренировка «развитие гибкости»

10 день

**(15 июня)**

День смеха или «Все наоборот»

Спортивные состязания

«Юмор в спорте важен!»

тренировка

11 день

**(16 июня)**

Лапта. Пионербол

ОФП

Занятие «Шпагат для начинающих»

12 день

**(17 июня)**

День Футболиста.

Игровой день на стадионе

Тренировка (зал)

13 день

**(18 июня)**

Конкурсная программа «ДРОЗД»

(Дети России образованы и здоровы)

Лапта. Пионербол.

Занятие «Развитие гибкости»

14 день

**(19 июня)**

Митинг Памяти.

Спортивная игра «Поиски клада»

Лапта. Пионербол.

ОФП

15 день

**(22 июня)**

Игровой день, пионербол

Тренировка (зал)

### **Режим дня**

08.00-8.30 - сбор детей

08.30-08.45- зарядка

09.00-10.00 – завтрак (дорога 30 мин).

10.00-11.00 – свободное время (настольные игры)

11.00-13.00 – культурно - массовые, спортивные мероприятия

13.00-14.00 – обед (дорога 30 мин).

14.00-14.30 – свободное время (настольные игры)

14.30 – уход домой



## **Педагогический состав**

Сорокин Тимофей Геннадьевич – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮОЦ «Спутник», судья первой категории (армейский рукопашный бой), образование – высшее педагогическое (Пермский государственный педагогический университет).

Кузьмич Ольга Сергеевна – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮОЦ «Спутник», образование – высшее педагогическое (УрГПУ), выпускник школы олимпийского резерва, судья второй категории (художественная гимнастика).

## **Механизмы реализации программы**

1. Нормативно-правовые условия:

Закон «Об образовании РФ»

Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.

Устав МАУ ДО ДЮОЦ «Спутник» г. Екатеринбург.

Положение о лагере дневного пребывания.

Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.

Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.

Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.

Инструкции по организации и проведению походов и экскурсий.

Приказы управления образования.

Должностные инструкции работников.

Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.

Заявления от родителей.

Правила регистрации детей при поступлении и выбытии.

Акт приемки лагеря.

2. Материально-технические условия:

Спортивный зал,

Малый зал с зеркалами для занятий,

Спортивная площадка

Школьная площадка

Медицинский кабинет

Комнаты гигиены (раздевалки, душевые, туалет)

3. Кадровые условия:

Начальник оздоровительного лагеря;

Воспитатели-тренеры;

Медицинская сестра;

Врач.

4. Методические условия:

1 этап – Подготовительный:

создание нормативно-правовой базы, разработка документации;

подбор кадров;

комплектование отряда.

2 этап – Организационный:

выявление и постановка целей развития коллектива и личности;

сплочение отряда;

формирование законов и условий совместной работы;

подготовка к дальнейшей деятельности по программе

### **Ожидаемые результаты**

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

Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.  
Укрепление физических и психических сил ребенка

Приобретение новых знаний и умений.

Максимальное участие учащихся во всех культурных и спортивно-массовых мероприятиях.

Получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.

Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности

Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.

Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

## Литературы и источники

- 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.Козырева О.В., Губарева Т.И., Ларионова Н.Н.. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии.- Ростов н/Д-1999
- 4.«Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006.
- 5.Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
- 6.Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
- 7.Максиняева М.Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками - М, 2002
- 8.Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007.