



Администрация городского округа Сокольский
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Сокольский детско-юношеский спортивный центр
Нижегородская обл., р.п. Сокольское, ул. Кирова д.28-А., тел. (8-831-37) 2-06-94

Летний спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием "СОКОЛЁНОК"



*р.п. Сокольское
2024 год*

Программа

Профильной лагерной смены

«Спорт без каникул»



Содержание

Пояснительная записка.....	4
1. Актуальность программы.....	5
2. Направление программы	5
3. Адресат программы	6
4. Цель и задачи программы.....	6
5. Ожидаемые результаты.....	7
6. Принципы реализации программы.....	7
7. Формы организации деятельности детей.....	8
8. Образовательная деятельность	8
а). Реализация образовательного компонента.....	8
б). Реализация дополнительных образовательных программ по направлениям.....	8
в). Учебно-тематический план профильного компонента	10
г). Условия реализации программы.....	11
9. Содержание программы	11
10. Кадровое обеспечение	13
11. Информационно-методическое обеспечение	14
12. Ресурсное обеспечение программы.....	15
13. Критерии эффективности программы.....	15
14. Список использованной литературы.....	17

Пояснительная записка

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых летом.

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.

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 самореализации. Лагерь с дневным пребыванием призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой имеются условия для реализации своих индивидуальных потребностей физического развития и социальной адаптации, в каникулярное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества.

Ежегодно на базе МБУ ДО Сокольский ДЮСЦ открывается спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей.

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 самореализации.

Спорту 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.

1. Актуальность программы

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.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова».

Здоровье - бесценный дар природы, источник счастья. Поэтому особое внимание в лагере будет уделяться физкультуре и спорту.

Кроме физкультурно-спортивного направления программа предусматривает и разностороннее развитие детей: интеллектуальное, экологическое, физкультурно-оздоровительное, нравственно-эстетическое, патриотическое, профилактическое.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья «здоровые дети – здоровая страна». Считаем, что в основе игротеки летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры, а также познакомить детей с историей Олимпийских игр, и игровых видов спорта.

Главная идея программы: научить детей быть здоровыми, физически крепкими.

Результативность программы выявляется при помощи данных анкетирования, проведения соревнований, конкурсов, викторин.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

2. Направление программы

В целях создания условий для реализации прав детей на полноценный отдых, оздоровление, развития их разнообразных интересов и способностей, а также разумной занятости в каникулярное время при МБУ ДО Сокольский ДЮСЦ организуется летний спортивно-оздоровительный лагерь дневного пребывания работающий по программе «Спорт без каникул». Основное назначение лагеря с дневным пребыванием - комплексное восстановление здоровья ребенка для обеспечения его жизнедеятельности, повышение его физических, интеллектуальных и адаптационных возможностей. В условиях такого лагеря ребёнок вечерами и в выходные дни полностью находится в семье, с родителями и близкими, а днем находится под присмотром педагогов, занят полезными делами, калорийно питается, общается со сверстниками и взрослыми, что

помогает гармоничному развитию индивидуального и коллективного начала. Формируя способы самореализации ребенка программа предусматривает вариативности содержания с учетом их интересов, потребностей желаний и возможностей. Организация летнего отдыха - один из важных аспектов образовательной деятельности. В детском спортивно-оздоровительном лагере главное – не система дел, не мероприятия, а ребенок в деле, его поступки, его отношение к делу, к друзьям по отряду, к взрослым людям. Содержанием летнего досуга должен стать активно организованный отдых детей, способствующий снятию физического и психологического напряжения детского организма.

3. Адресат программы

Основной состав лагеря - это обучающиеся образовательного учреждения в возрасте 9 –15 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, сиротам, опекаемым из семей, детям из категории «трудные» и группа «риска», а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

4. Цель и задачи программы

Цель: организация отдыха и оздоровления обучающихся спортивного центра в летний период, создание условий для укрепления здоровья и физического развития детей.

Задачи:

1. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Сокращение разрыва между физическим и духовным развитием детей посредством спорта, игры, познавательной и трудовой деятельности.
3. Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.
4. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
5. Повышение спортивного мастерства
6. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

5. Ожидаемые результаты

1. Общее оздоровление обучающихся, укрепление их здоровья.
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие физических качеств и творческих способностей, детской самостоятельности и самостоятельности.
3. Развитие участниками смены умений и навыков индивидуальной, коллективной, спортивной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
4. Развитие коммуникативных способностей.
5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
6. Приобретение новых знаний и умений в спортивной и других видах деятельности (разучивание игр, песен, стихов, считалок).
7. Расширение кругозора детей.
8. Повышение общей культуры обучающихся, привитие им социально-нравственных норм.
9. Личностный рост участников смены.

6. Принципы реализации программы

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.

7. Формы организации деятельности детей

1. Утреннее или дневное учебно-тренировочное занятие;
2. Игры на спортивной площадке;
3. Подвижные игры на свежем воздухе;
4. Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»);
5. Оздоровительные мероприятия (воздушно-солнечные ванны);

8. Образовательная деятельность

а). Реализация образовательного компонента

Механизм реализации образовательного компонента Физкультурно-спортивной направленности подразумевает организацию познавательных бесед об истории спорта, олимпийского движения. В рамках празднования «Дня России» запланирован ряд мероприятий. Беседы проводятся три раза в неделю, всего девять часов в потоке. Тематическое содержание соответствует возрастным особенностям и уровню знаний воспитанников.

б). Реализация дополнительных образовательных программ по направлениям

Программа оздоровления детей является комплексной, в котором учащихся ждёт много приключений, множество интересных и увлекательных встреч, в котором будут жить все дружно, заботясь, друг о друге и об окружающих, развивая свои физические качества. В связи с этим программа делится на несколько направлений и этапов реализации:

1. Физкультурно-оздоровительное направление:

- День здоровья «О спорт, ты – мир!»;
- Утренняя зарядка;
- Подвижные игры на свежем воздухе;
- Спортивные праздники, веселые старты;
- О вредных привычках и о правилах здорового образа жизни;
- Перекресток летних забав;

- Акция «Мы – за здоровый образ жизни!»
- Олимпийский день.

2. Экологическое направление:

- День юннатского движения;
- Выставка рисунков и фото - работ;
- Экологические акции по уборке территории лагеря от мусора;
- «Зеленая аптека» — беседы о лекарственных травах.

3. Нравственно-эстетическое:

- День друзей;
- День читателя;
- День юмора;
- День вежливости;
- Беседы об этикете;
- Конкурсы рисунков, поделок;
- Игровые программы;
- Концерт.

4. Патриотическое направление:

- День России;
- День национальных культур
- Посещение краеведческого музея;
- Викторины, конкурсы
- Беседы и эстафеты с использованием народных игр.

5. Профилактическое направление:

- День пешехода;
- День без вредных привычек;
- Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД;
- Беседы о пользе закаливания, зарядки и т.д;
- День дорожной безопасности.

в). Учебно-тематический план профильного компонента

№ занятия	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
		знать	уметь
1	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	История волейбола и футбола в России и за рубежом	Находить необходимую информацию в различных источниках
2	Правила поведения в спортивном зале, ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	Влияние занятий волейболом и футболом на строение и функции организма спортсмена	Соблюдать правила поведения в спортзале. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях.
3	Специальные физические упражнения. Техника защиты и нападения.	Технические действия в защите и нападении	Применять правильные действия в процессе игры
4	Общеразвивающие упражнения. Игры с мячом. С прыжками, ускорениями.	ОРУ	Выполнять игровые действия
5	Основы техники и тактики волейбола и футбола	Основы техники и тактики	Точно выполнять приемы игр
6	ОРУ. Эстафеты. ОФП и СФП	нормативы ОФП и СФП	Выполнять нормативы

г). Условия реализации программы

Реализация программы возможна с помощью обеспечения:

- чёткого представления целей и постановки задач;
- конкретного планирования деятельности;
- кадрового обеспечения программы;
- методического обеспечения программы;
- материально-техническое обеспечения.

Реализация программы проходит с помощью коммуникативных, творческих, развивающих спортивных и подвижных игр; организации коллективных творческих дел, выполнению заданий по рефлексии лагерных дел, физических коррекционных упражнений.

9. Содержание программы

Ход реализации программы смены

I этап - подготовительный:

- проведение совещаний с директором и зам. директором по ВР по подготовке к летнему сезону;
- проведение инструктажей с работниками лагеря по ТБ и охране здоровья детей;
- издание приказов по ДЮСЦ о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, должностные обязанности, инструктаж и т.д.).

II этап - организационный «Будем знакомы»:

- Знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря;
- Распределение детей по отрядам;
- Оформление отрядов и отрядных уголков;
- Инструктаж по ППБ, ТБ и охране здоровья детей.

III этап - основной:

- Реализация плана работы лагеря дневного пребывания детей;
- Участие детей и подростков в различных видах коллективно-творческой деятельности.

IV этап - заключительный этап:

- Анкетирование «Что я получил за время пребывания в лагере?»;
- Закрытие лагеря, подведение итогов, награждение;

Календарный план проведения лагерной смены

№	Дата	Наименование мероприятия
1	1 день Открытие Смены 03.06.24	1. Организационная часть. 2. Спортивный праздник посвящается открытию лагерей 3. Игровая программа «Ключи от лета» (ДК) 3. Правила поведения и ТБ на природе, проведение инструктажей.
2	2 день Юмора 04.06.24	1. «Юмор в спорте важен, не спорте!» (юмористические эстафеты) 2. Конкурс анекдотов 3. Беседы по профилактике правонарушений
3	3 день День дорожной безопасности 05.06.24	1 Беседы по профилактике ДТП 2. Эстафеты по станциям 3. Конкурс рисунков по ПДД 4.Подведение итогов « Дня дорожной безопасности»
4	4 день Дружбы 06.06.24	1. Творческая игра «Поделись улыбкою своей». 2.Изготовление сюрпризов - пожеланий «Всего тебе хорошего мой верный, милый друг». 3. Минутка здоровья «Зеленая аптечка» - первая помощь при укусах насекомых.
5	5 день Здоровья 07.06.24	1. День здоровья и спорта – соревнования по ОФП и СФП, 2. Сдача норм ГТО. 3. Экскурсия в музей судоверфи «История родного края»
6	6 день 10.06.24	1. Спартакиада по настольным играм (шашки, шахматы) 2. Конкурс «Мисс волейбола» 3. Час интересного сообщения «Спорт и личность»:. Спор- час «Фанаты и поклонники?»

7	7 день 11.06.24	1. Спартакиада по настольным играм (шашки, шахматы) 2. Конкурс рисунков на асфальте «Спорт! Спорт! Спорт!» 3. Конкурс плакатов «Спорт против наркотиков»
8	8 день 13.06.24	1. Комический футбол 2. Игры с мячом, со скакалкой. 4. «У нас в гостях работник КДН». Профилактическая беседа о детских правонарушениях
9	9 день России 14.06.24	1. Акция «Знай символы своего государства» 2. Конкурс рисунков на асфальте “Я люблю тебя, Россия!” 3. Спартакиада по настольным играм (Дартс)
10	10 день 17.06.24	1. Конкурс рисунков: «Мой лучший день в лагере» 2. Минута здоровья «Твой режим дня на каникулах». 3. Спартакиада по настольным играм (настольный теннис)
11	11 день 18.06.24	1. Эрудит – турнир «Будь здоров!» «Мы за ЗОЖ!» 2. Беседа о вредных привычках с медработником лагеря 3. Спартакиада по настольным играм (настольный теннис)
12	12 день 19.06.24	1. Разбор игр Первенства области по футболу 2. Минутка здоровья «Мой рост и мой вес» 3. Беседа: «Правильное питание»
13	13 день 20.06.24	1. Минутка здоровья «Солнечный ожог. Первая помощь при ожоге» 2. «Время сильного тела и крепкого здоровья»: час интересного сообщения об истории олимпийского движения 3. Подвижные игры «Мяч капитану», «Скакуны и бегуны».
14	14 день Закрытие лагеря 21.06.24	1. Праздничное мероприятие, посвященное закрытию смены. 2. Трудовой десант по уборке территории «Нас тут не было» 3. Подведение итогов лагерной смены, награждение.

10. Кадровое обеспечение программы

1. Начальник лагеря.
2. Педагогические работники (4 тренера - преподавателя.)
3. Обслуживающий персонал (повара, кухонные и технические работники)
4. Медицинские работники (медсестра)

Начальник лагеря определяет функциональные обязанности персонала, управляет работой лагеря и несет ответственность за состояние воспитательной, хозяйственной и финансовой работы, соблюдение распорядка дня, трудового законодательства, обеспечение здоровья и жизни воспитанников, планирует, организует и контролирует все направления деятельности лагеря, отвечает за качество и эффективность.

Педагогический коллектив представлен тренерами-преподавателями МБУ ДО Сокольский ДЮСЦ - людьми единомышленниками, имеющими опыт работы с детьми в летних оздоровительных лагерях дневного пребывания, проведения спортивных мероприятий, мониторинга состояния здоровья.

Административно-хозяйственная деятельность лагеря обеспечивается постоянными сотрудниками общеобразовательными и другими организациями на базе которых открывается лагерь. имеющими соответствующее профессиональное образование.

Тренеры - преподаватели организуют в т. ч. и воспитательную работу, отвечают за жизнь и безопасность ее участников. Функции воспитателя заключаются в полной организации жизнедеятельности своего отряда: дежурство, труд по самообслуживанию, организация участия в мероприятиях. Тренер- преподаватель несет персональную ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка своего отряда.

Обязанности обслуживающего персонала определяются начальником лагеря.

Начальник, педагогический коллектив и др. специалисты отвечают за соблюдение правил техники безопасности, выполнение мероприятий по охране жизни и здоровья воспитанников во время участия в соревнованиях, массовых праздниках и других мероприятиях.

11. Информационно-методическое обеспечение

- наличие программы лагеря, планов работы отрядов, плана-сетки.
- должностные инструкции всех участников процесса.
- проведение инструктивно-методических сборов с педагогами до начала лагерной смены;
- подбор методических разработок в соответствии с планом работы.
- проведение ежедневных планёрок.
- коллективные творческие дела
- творческие мастерские
- индивидуальная работа

12. Ресурсное обеспечение программы

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- столовая;
- игровая площадка;
- кабинеты;
- ТСО;
- игры настольные и др.;
- хозяйственный инвентарь;
- канцелярские принадлежности.

13. Критерии эффективности программы

Для того чтобы программа заработала, нужно создать такие условия, чтобы каждый участник процесса (взрослые и дети) нашел свое место, с удовольствием относился к обязанностям и поручениям, также с радостью участвовал в предложенных мероприятиях. Для выполнения этих условий разработаны следующие критерии эффективности:

- Постановка реальных целей и планирование результатов программы.
- Соответствие содержания мероприятий уровню подготовки и развития детей.
- Заинтересованность педагогов и детей в реализации программы, благоприятный психологический климат.
- Удовлетворенность детей и взрослых предложенными формами работы.
- Творческое сотрудничество взрослых и детей
- Желание участвовать в работе лагеря на следующий год
- Удовлетворенность организацией работы лагеря родительской общественности

- Степень активности ребенка в практической деятельности по усвоению новых знаний, умений и навыков
- Умение участников смены оценивать собственные результаты
- Самостоятельность в занятиях по своему интересу, ответственность
- Характер нравственных отношений со сверстниками, взрослыми
- Качественные изменения физического состояния ребенка
- Расширение знаний о ЗОЖ и способах укрепления здоровья
- Социально значимая направленность деятельности

Список использованной литературы

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. Учебно-методическое пособие. Кострома: Педагогическое общество России, 2001.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья, М.ОЛМА, 2009
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула здорового питания, М.ОЛМА, 2009
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании, М.ОЛМА, 2009
5. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю. Кипарис. Коллективно-творческие дела, игры, праздники, аттракционы, развлечения, индивидуальная работа. М.: Педагогическое общество России, 2001.
6. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю. Кипарис-2. Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. М.: Педагогическое общество России, 2002.
7. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. -М., 1990.
8. Кочубей Б. И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника // Педагогика и психология: Новое в жизни, науке, технике. № 3. - М.: Знание, 1988. - 80 с.
9. Лаврентьев В.В. «Советы организатору и вожатому по подготовке летнего лагеря», 2002 г.
10. Ложникова Н.А. Имитационные педагогические игры: Методические рекомендации. - Омск, 1990
11. Толченев О.А. Сценарии игровых и театрализованных представлений для детей разного возраста: Нескучалия. М.: Владос, 2001.
12. Торгашов В.Н. В эфире новости: Праздники. Конкурсы. Забавы. Викторины. Путешествия. Советы. Игры. М.: Педагогическое общество России, 2001.
13. Черный Г.П. Пионерский праздник. - М.: Мол. гвардия, 1980. - 95с.: ил.
14. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. - М., 1993. - 111с.
15. Шмаков С.А. Каникулы: Прикладная энциклопедия: учителю, воспитателю, вожатому. - М., 1994. - 160 с.
16. Загородный летний лагерь. /Сост. С.И. Лобачёва, В.А. Великородная – М.: ВАКО, 2006