Программа лагеря дневного пребывания «Радуга»

при МБОУ «Большеполянская ООШ»

# «Спортивный сбор»



Составитель: начальник лагеря: Капкаева А.А.

Пояснительная записка

Проблема воспитания здорового поколения приобретает все большую актуальность в нашем обществе. Многие причины вызывают ухудшение состояния здоровья - загрязненная экология, наследственность, пренебрежение правилами здорового образа жизни.

Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием,

*"Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".*

*В.А. Сухомлинский*

психологически

устойчивый, высоко

нравственный способен активно жить, успешно

преодолевая различные трудности и достигая успехов в любой деятельности.

Здоровое развитие детей - национальный приоритет России. Р.Роллан в свое время сказал, что здоровье также заразительно, как и болезнь. "Заразить" здоровьем всех наших детей, учителей и родителей, создать моду на здоровье - неотложная цель гражданского общества России.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Система физического воспитания, объединяющая формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений приобретение опыта общения.

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

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение 21 дня.

Нормативно-правовые источники

 Федеральный закон от 06.10.2003г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».

Участники программы

Основной состав спортивного сбора – это учащиеся образовательного учреждения МБОУ «Большеполянская ООШ» в возрасте 7 – 14 лет.

Воспитатели спортивного сбора – педагоги гимназии. Однако к проведению занятий и тренировок привлечены педагоги дополнительного образования БГО.

Основные цели и задачи работы педагогического коллектива при проведении спортивного сбора:

− создание необходимых условий для оздоровления, отдыха и рационального использования каникулярного времени у обучающихся и воспитанников, формирования у них общей культуры и навыков здорового образа жизни;

− создание максимальных условий для быстрой адаптации обучающихся и воспитанников с учетом возрастных особенностей.

Принципы обучения и воспитания

 Принцип участия: привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни;

 Принцип педагогической поддержки: вовлечение учителей и воспитателей в широкое движение по созданию устойчивой мотивации у детей к здоровому образу жизни;

 Принцип продуктивного общения с обучающимися.

Педагогическая идея программы

Главной задачей всего коллектива было составить план работы таким образом, чтобы дети максимальное количество времени проводили на воздухе, занимались спортом, играли в подвижные игры, участвовали в соревнованиях. Поэтому большинство мероприятий, вошедших в план, были посвящены спортивной работе. Вся первая половина дня целиком состояла из оздоровительных мероприятий: утренняя зарядка, игры на воздухе, спортивные соревнования, эстафеты, общая физическая подготовка; вторая половина – интеллектуальные игры, турниры, беседы и викторины о ЗОЖ.

Воспитатели спортивного сбора стремились создать безопасные условия для жизни детей.

Целевой блок программы

Спортивный сбор – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно значимая досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Спортивный сбор дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореализации. Детские спортивные сборы являются частью социальной среды, в

которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Спортивный сбор является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития физических способностей.

Лето для детей – это разрядка, накопившейся за год напряженности, восполнение израсходованных сил, восстановление здоровья, развитие творческого потенциала, совершенствование личностных возможностей, время открытий и приключений, время игры и азартного труда, время событий и встреч с чудом, время познания новых людей, а главное - самого себя.

Актуальность. Спортивный сбор призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха и оздоровления детей и подростков.

Цель: Организация полноценного летнего отдыха детей и подростков и создание благоприятных условий для привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление физического и психологического здоровья, а так же расширения и углубления знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

− обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

− развитие двигательных, координационных способностей;

− приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

− воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься

физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

− содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

− создание условий для развития физической активности и оздоровления;

− организация интересного досуга;

− развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

Важнейшим направлением в работе смены является активное приобщение детей к физкультуре, спорту, олимпийским традициям и здоровому образу жизни.

Каждый день смены строится на основе дел:

* 1. Беседа по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий и ПДД.
  2. Утренняя зарядка на свежем воздухе.
  3. ОФП
  4. Завтрак
  5. Правила игры.
  6. Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе.
  7. Обед
  8. Воспитательное мероприятие (викторины, турниры, беседы, просмотр фильмов о ЗОЖ, работа над проектами).

Такой распорядок дня обеспечит детям оздоровление и воспитательное воздействие педагогов во внеучебное время.

Каждое запланированное дело создаст условия для развития и совершенствования ребенка, его максимальной самореализации.

Главные особенности программы:

− наличие комплексной программы турниров, викторин;

− включение в программу различных игр;

− организация соревнований, в ходе которых перед каждым участником ставится задача «победить самого себя, а не других»;

− проведение ―новых игр, в которых отсутствует разделение участников на победителей и проигравших.

Смена идет под девизом: «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена!» и включает не только спортивные соревнования, но и интеллектуальные игры, культурно-просветительская работа, связанная с олимпийской тематикой, а так, же посещение тренажерного зала.

Спортивные мероприятия:  общая физическая подготовка  футбол

 настольный теннис

 баскетбол

 волейбол (пионербол) бадминтон

 малые олимпийские игры

Воспитательные мероприятия:

− Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни»

− «Если хочешь быть здоров» спортивные эстафеты

− «Если хочешь быть здоров». Профилактика асоциальных явлений

− «Если хочешь быть здоров» работа над проектом о здоровом образе жизни

− Шахматно-шашечный турнир

− «История олимпийских игр»

− Просмотр видеофильмов о спорте.

План реализации программы

|  |  |
| --- | --- |
| **1 день** | **2 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка  9.00 Завтрак  9.30 Инструктаж по правилам техники безопасности при проведении спортивных  мероприятий и спортивных игр; правилах поведения в столовой; правилах поведения при проведении туристического похода.  10.00 Торжественное открытие лагеря  10.30 Анализ антропометрических показателей.  11.00 Тестовые задания уровня физической подготовленности и физического развития детей (бег | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.  11.00 Игра в настольный теннис (1 группа, 2 группа)  История возникновения и развития бадминтона .  Ознакомительное занятие.(1 группа, 2 группа)  13.00 Обед  13.30 -14.30 Викторина «Мы за здоровый образ жизни» |

|  |  |
| --- | --- |
| 30м, прыжок в длину с места, подтягивание, челночный бег).  13.00 Обед  13.30-14.30 Беседа «История возникновения олимпийских игр» |  |
| **3 день** | **4 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 История возникновения и развитие настольного тенниса.  10.00 Подвижные и спортивные игры  13.00 Обед  13.30 -14.30 Беседа  «Рациональный режим  двигательной активности» | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Баскетбол. Правила игры. Совершенствование технических и тактических действий при игре в баскетбол.  10.00 Двусторонние игры 5\*5 (1группа, 2 группа)  Занятия в тренажерном зале (1 группа, 2 группа)  13.00 Обед 13.30 - 14.30«Если хочешь быть здоров»  работа над проектом о здоровом образе жизни |
| **5 день** | **6 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 История возникновения и развития баскетбола.  10.00 Игра в стритбол (1группа, 2 группа).  Занятие по бадминтону (1 группа, 2 группа)  13.00 Обед  13.30 - 14.00 Видео обзор олимпийских видов спорта. 14.00- 14.30 Подвижные и спортивные игры | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Турнир по баскетболу 5х5(1группа, 2 группа). Занятие по бадминтону (1 группа, 2 группа)  13.00 Обед  13.30 - 14.00 Беседа  «Рациональное питание». 14.00- 14.30 Подвижные и спортивные игры |

|  |  |
| --- | --- |
| **7 день** | **8 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Турнир по  стритболу(1группа, 2 группа) Занятие в тренажѐрном зале (1 группа, 2 группа)  11.00 Игры по интересам  13.00 Обед  13.30 - 14.30 Беседа «Если хочешь  быть здоров» конкурс работ о здоровом образе жизни. | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Игра в шахматы и шашки. Правила игры.  11.00 Подвижные и спортивные игры  13.00 Обед  13.30 - 14.00 Беседа  «Закаливание»  14.00- 14.30 Занятие по бадминтону |
| **9 день** | **10 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Инструктаж по технике  безопасности при туристическом походе  10.00. Туристический поход. Преодоление туристической полосы препятствий.  13.00 Обед  14.00 - 14.30 Тренинг  «Командные игры» | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30. Малые гимназические олимпийские игры  13.00 Обед  13.30 - 14.30 Акция по здоровому образу жизни |
| **11 день** | **12 день** |

|  |  |
| --- | --- |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30. Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол.  Игра в мини-футбол. (1группа, 2 группа)  13.00 Обед  13.30 - 14.00 Беседа «Летние олимпийские игры».  14.00- 14.30 Спортивные и подвижные игры. | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 История возникновения и развития футбола.  11.00. Игра в мини-футбол. (1группа, 2 группа)  Занятия в тренажерном зале (1 группа, 2 группа)  13.00 Обед  13.30 -14.30 Беседа «Зимние олимпийские игры» |
| **13 день** | **14 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Бадминтон. Правила игры.  10.00. Двусторонние игры 1\*1,2\*2 (1 группа,2 группа.  Занятие по бадминтону ( 1группа, 2 группа)  13.00 Обед 13.30 - 14.30  Спортивные и подвижные игры. | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Подвижные и спортивные игры  11.00 Игра в настольный теннис (1 группа, 2 группа)  Игра в бадминтон (1 группа, 2 группа)  13.00 Обед  13.30 Просмотр кинофильма.  13.30 - 14.30 Спортивные и подвижные игры. |
| **15 день** | **16 день** |

|  |  |
| --- | --- |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Волейбол. Правила игры.  10.00 Двусторонняя игра в  волейбол (пионербол) (1группа, 2 группа)  11.00 Игры по выборам  13.00 Обед  13.30 -14.30 Акция по здоровому образу жизни | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Подвижные и спортивные игры  10.30 Соревнования по настольному теннису  13.00 Обед  13.30- 14.00 Беседа «Режим дня»  14.00-14.30 Спортивные и подвижные игры. |
| **17 день** | **18 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Подвижные и спортивные игры  10.30 Соревнования по шахматам и шашкам  13.00 Обед  13.30 -14.30 Беседа «Античные Олимпийские игры»  14.00-14.30 Спортивные и подвижные игры. | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30 Подвижные и спортивные игры  11.00 Турнир по волейболу (пионерболу).  13.00 Обед  13.30-14.00 Беседа «Современные Олимпийские игры»  14.00-14.30 Спортивные и подвижные игры. |
| **19 день** | **20 день** |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30. Подвижные и спортивные игры  11.00 Соревнования по футболу  13.00 Обед  13.30-14.00 Просмотр фильма  14.00 - 14.30 Спортивные и подвижные игры. | 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30. Тестовые задания уровня физической подготовленности и  физического развития детей (бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание).  10.30 Подвижные и спортивные игры  13.00 Обед  13.30 - 14.30 Акция по здоровому образу жизни |

|  |  |
| --- | --- |
| **21 день** |  |
| 8.30 Утренняя зарядка. ОФП  (общая физическая подготовка) в спортивном городке.  9.00 Завтрак  9.30. Анализ антропометрических показателей.  13.00 Обед  13.30- 14.30 Торжественное закрытие лагеря  Подведение итогов работы лагеря |  |

Ожидаемые результаты

По окончании программы обучающиеся должны знать:

1. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.
2. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведения закаливающих процедур, режим дня и двигательной активности.
3. Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, историю физической культуры и спорта, историю развития игровых видов спорта.
4. Спортивные достижения ведущих спортивных клубов, сборной России.
5. Правила игры в игровые виды спорта.
6. Правила проведения соревнований и судейства.
7. Правила оказания первой помощи при лѐгких травмах.
8. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, подбора одежды и обуви для занятий спортом.

По окончании программы обучающиеся должны уметь:

1. Судить школьные соревнования.
2. Проводить общефизическую разминку.
3. Владеть основами судейства в игровых видах спорта.
4. Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Контрольные нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Бег 30 м (с) М/Д | 5,4/  5,9 | 5,3/  5,8 | 5,1/  5,6 | 4,8/  5,3 | 4,7/  5,1 | 4,6/  5,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места  (см.) М/Д | 160/  150 | 165/  155 | 170/  160 | 185/  175 | 190/  180 | 195/  185 |
| 5 | Челночный бег 3х10 м. (с) М/Д | 9,5/  10,0 | 9,3/  9,7 | 9,0/  9,7 | 9,0/  9,6 | 8,6/  9,5 | 8,2/  9,3 |