

Подпрограмма
Спортивного лагеря "ОЛИМП"
(направление физкультурно-спортивное)

Автор: Некрасова В.М.
Учитель физической культуры

2024г.

Содержание программы

- 1.** Пояснительная записка
- 2.** Цель и задачи программы
- 3.** Срок реализации программы
- 4.** Формы и методы реализации программы
- 5.** Перечень организаторов программы
- 6.** Механизм реализации программы
- 7.** Режим дня лагеря
- 8.** Календарный план работы
- 9.** Ожидаемые результаты

Введение:

К битвам спортивным все мы готовы.
Каждый уверен в силе своей.
И побеждает на финише снова
Дружба и сила команды моей.
Пусть мальчишки и девчонки,
Вся озорная детвора,
Сегодня скажут звонко-звонко:
Добро пожаловать, Олимпийская Игра!

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. Спорту, как и настоящей полноценной 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. Здоровая молодежь - это и здоровая нация. Только здоровые люди могут создать здоровое общество и государство с эффективной экономической и безопасной жизнедеятельностью. Путь к благополучию - через духовность и здоровый образ жизни, а спорт - среди главных ресурсов республики. Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье - бесценный дар природы, источник счастья.

Программа рассчитана на детей 11-15 лет.

Обоснование актуальности проблемы:

В настоящее время в школе сохраняются признаки снижения уровня здоровья подрастающего поколения. Наиболее выраженный рост заболеваемости отмечается у детей в возрасте от 7 до 18 лет, что приходится

на период школьного обучения. Изучение физического развития учеников как одного из показателей комплексной оценки здоровья свидетельствует о дефиците массы тела, низком росте, дисгармоничном физическом развитии у 20% обучающихся. Количество детей, занимающихся физкультурой в основной медицинской группе, не превышает 60%. Существующие программы физического воспитания в ОУ мало ориентированы на детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья являются неоправданным препятствием для занятий физической культурой, отказываясь от которых, ребёнок усугубляет дисгармонию здоровья. Приоритетом в работе отряда должно стать формирование физической культуры личности обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации. На решение этих задач будет направлена технология психофизической тренировки. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребёнку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день - праздник», - гласит восточная мудрость. Вот поэтому мы взяли спортивное направление. Считаем, что в основе игротехники летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры, а также занятия по приобретению знаний о причинах и механизмах развития наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста, по обучению приёмам самодиагностики состояния организма и способам психофизической саморегуляции состояния здоровья, настроения, самочувствия, познакомить детей с историей Олимпийских игр.

Содержание программы:

Отряд будет работать под девизом: «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена!» и будет включать в программу не только спортивные соревнования, но и интеллектуальные игры, культурно-просветительскую работу, связанную с олимпийской тематикой. Важнейшим направлением в работе лагеря в эту смену станет активное приобщение детей к физкультуре и спорту, олимпийским традициям и здоровому образу жизни. «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 и роста каждого ребёнка. Планируется организация взаимодействия с ФОК, МБОУ «Старицкая основная общеобразовательная школа»

Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для укрепления здоровья детей

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие спортивных традиций .
3. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
4. Способствовать расширению кругозора.
5. Вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
6. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

География проекта:

основная территория реализации проекта

- территория школы.

Площадка Программы:

основной площадкой Программы и организацией, реализующей ее составляющие, является МБОУ "СОШ ст. Старица".

Формы реализации Программы:

Спортивный отряд при летнем пришкольном оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей.

Сроки реализации Программы:

с 3 июня по 14 июня 2024 года.

Исполнители мероприятий:

Начальник отряда - Некрасова В.М.

Режим работы

**лагеря «ОЛИМП» с дневным пребыванием
при МБОУ «СОШ ст. Старица» на июнь 2024 г.**

8.30-9.00	Встреча подростков, зарядка
9.00-9.15	Утренняя линейка
9.15-10.00	Завтрак
10.00-12.00	Учебно – тренировочные занятия
12.00-13.00	Спортивные, оздоровительные мероприятия
13.00 -14.00	Обед
14.00-14.30	Подведение итогов дня, обсуждение планов на следующий день, свободное время
14.30	Уход домой

План мероприятий по реализации программы работы спортивного отряда «ОЛИМП»

Мероприятия	Сроки	Ответственный
<p style="text-align: center;">«Здравствуй спортивное лето!»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Линейка. Открытие лагеря. -Беседа о правилах безопасного поведения во время нахождения в лагере. -Тренировочный процесс. -Беседа «Здоровым быть модно!» «Малая спартакиада: мы за здоровый образ жизни!» 	3.06.	Некрасова В.М.
<p style="text-align: center;">«Олимпийские рекорды».</p> <ul style="list-style-type: none"> -Беседа «Как себя вести и куда звонить в экстренных ситуациях». -Тренировочный процесс. -Олимпийские игры древности и современности. (просмотр презентации, викторина) Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 	4.06.	Некрасова В.М.
<p style="text-align: center;">«Быстрее, выше, сильнее»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тренировочный процесс. -Знакомство с историей Королевы спорта легкой атлетикой. Соревнование между членами лагеря. -Видеофильм «Средства пожаротушения». 	5.06.	Некрасова В.М.
<p style="text-align: center;">День спортивных игр.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тренировочный процесс. -Минутка здоровья: «Зеленая аптечка» - первая помощь при укусах насекомых. Блиц - турниры по мини-футболу и пионерболу. 	6.06.	Некрасова В.М.

<p>Шахматно-шашечный турниры.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тренировочный процесс. -Конкурс спортивных газет. -Знакомство с историей шахмат и шашек. 	7.06.	Некрасова В.М.
<p>«День здоровья и туризма»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тренировочный процесс. -Беседа «Мы выбираем спорт как альтернативу пагубным привычкам» -Туристическая эстафета -Экскурсия в Старицкий краеведческий музей. 	10.06.	Некрасова В.М.
<p>«День спорта и здоровья»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тренировочный процесс. -Конкурс соревнования« Ты будущее России». Экскурсия в пожарную часть г.Старица 	11.06.	Некрасова В.М.
<p>«Фестиваль подвижных игр народов России»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тренировочный процесс. -Беседа: Подвижные игры – это интересно и весело! -Народные подвижные игры. -Экскурсия в музей фарфора г.Старица 	12.06.	Некрасова В.М. Боковая Е.В.
<p>«Экологический десант»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тренировочный процесс. -Спортивно- экологическое мероприятие «Сохраним природу вместе». -Экскурсия « Старицкие пещеры». - Игра «ЛАПТА». 	13.06.	Некрасова В.М. Морозов А.И.
<p>«День футбола»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тренировочный процесс. -«Интеллектуальный футбол». -Товарищеская встреча по мини - футболу, с командой Старицкой 	14.06	Некрасова В.М.

СОШ. -Закрытие лагеря. Подведение итогов.		
--	--	--

Ожидаемые результаты

1. Оздоровление находящихся в лагере детей.
2. Формирование здорового образа жизни
3. Рациональное проведение каникулярного времени

Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья

Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.

Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, самоуправления, социальной активности.

Улучшение психологического микроклимата в едином образовательном пространстве школы, укрепление здоровья школьников.

Личностный рост участников смены.

Работа в органах самоуправления под руководством взрослых способствует формированию таких умений, как:

Лидерские способности.

Чувство ответственности за лагерь, за весь коллектив.

Умение общения с взрослыми.

Высказывание и отстаивание своей точки зрения.

Видение ошибок и умение находить пути их исправления;

Уважение мнения других.

Педагоги стараются создать атмосферу комфортности для каждого ребенка.

Критерии эффективности реализации программы

Чтобы оценить эффективность данной программы лагеря проводится постоянный мониторинг, промежуточные анкетирования. Каждый день ребята заполняют экран настроения, что позволяет организовать индивидуальную работу с детьми.

Механизм обратной связи.

Мониторинг-карта – форма обратной связи, которая позволяет судить об эмоциональном состоянии детей ежедневно. Это итог дня. В конце дня

отряды заполняют мониторинг-карты, записывая туда позитив и негатив за день, благодарности, предложения. В конце дня и недели подводится анализ качества и содержание своей работы по результатам обратной связи.

Дополнительно для анализа работает **листок откровения**. Он служит для того, чтобы получить от детей отзыв о проведенных мероприятиях, жизни в лагере. Листок откровений постоянно висит на территории лагеря, обновляется, сделать там запись может каждый.