

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

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



|  |  |  |
|--|--|--|
| СОШ.<br>-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.