

Управление образования администрации Партизанского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»
Партизанского городского округа

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета

протокол № 6
от « 27 » 03 20 24 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ №22
Сидорова С.А.
Приказ № _____ от « 27 » 03 20 24 г.



«СПОРТИВНОЕ ЛЕТО»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
детского оздоровительного лагеря
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации программы: 2 месяца (1 и 2 смена)

Барышкина Ульяна Вячеславовна,
заместитель директора по ВР,
начальник лагеря

с. Углекаменск
2024

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает сочетание спортивных занятий и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки. Тренировочные занятия проводятся один раз в день в соответствии с планом работы педагогов дополнительного образования. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, навыков здорового образа жизни.

Разработка данной программы организации летнего каникулярного отдыха, оздоровления и занятости детей была вызвана:

- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников и занятием спортом в условиях сельской местности;
- модернизацией старых форм работы и введением новых форм тренировок;
- необходимостью использования потенциала детей и педагогов в реализации цели и задач программы;
- детям предоставлена свобода в определении содержания их отдыха.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый, по продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение летнего периода: июнь-июль.

Отличительные особенности. Обучающиеся ежедневно включаются в оздоровительный процесс. Двигательная деятельность – ведущая, она проводится ежедневно и очень разнообразно.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся летнего пришкольного лагеря при МБОУ СОШ №22 в возрасте от 10 до 15 лет. При комплектовании групп особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, из семей, имеющих родителей-пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Объем программы и режим занятий:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во дней в смену	Кол-во часов в смену
1 смена (июнь)	1 час	14	14
2 смена (июль)	1 час	15	15
Итого:	2 часа	29	29

Продолжительность образовательного процесса определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Форма обучения – очная.

Занятия с обучающимися проводятся в форме групповых аудиторных занятий. Формы проведения спортивных мероприятий:

- Веселые старты;
- Спартакиада;
- День футбола;
- День здоровья;
- День рекордов;

Спортивные игры;

- Шахматные партии;
- Викторины;
- Интеллектуальные мероприятия по пропаганде ЗОЖ;
- Подвижно-интеллектуальные соревнования;
- Мероприятия по ПДД;
- Путешествия, состязания и др...

Наполняемость групп от 15 до 25 человек. Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для отдыха и оздоровления учащихся МБОУ СОШ №22 ПГО в летний период через их вовлечение в спортивную и здоровьесберегающую деятельность.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
2. Воспитывать дисциплинированность, силу воли, трудолюбие и сплоченности в коллективе.

Развивающие:

1. Развивать познавательные, личные интересы, склонности, способности обучающихся;
2. Развивать личностный интерес учащихся к своему здоровью и создавать стойкую мотивацию на здоровый образ жизни;
3. Формировать культурное поведение, санитарно-гигиеническую культуру.

Обучающие:

1. Формировать систему знаний в области физической культуры, по истории развития различных видов спорта в России;
2. Изучать различные спортивные игры для организации активного отдыха в летний период;
3. Обучать знаниям и практическим навыкам обеспечения здорового образа жизни (ЗОЖ);
4. Изучать и отрабатывать практические приёмы выполнения элементов различных спортивных игр.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I смена

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе:		Форма подведения итогов
			Теория	Практика	
1	БЛОК 1 Основы ЗОЖ, профилактика вредных привычек	4	2	2	Выставки, конкурсы, вручение дипломов, грамот
3	БЛОК 2 Спортивные мероприятия	10	0	10	Анализ занятий
ИТОГО:		14	2	12	

Содержание учебного плана

I смена

БЛОК 1. Основы ЗОЖ, профилактика вредных привычек.

Теория: Сущность и структура здорового образа жизни; комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, профилактику вредных зависимостей и привычек.

Практика: беседы, лекции, круглые столы, викторины, игры, просмотры научно-популярных телепрограмм, видеофильмов.

1. «Заблуждения о здоровье»
2. «За здоровый образ жизни»
3. «Здоровый образ жизни - основа нашего будущего?»
4. «Основы личной безопасности и профилактика травматизма»
5. «Питание - основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Пищевые риски, опасные для здоровья».
6. «Сопrotивление массовой рекламе психоактивных веществ. Закон о наркотиках»
7. «Безопасное поведение на дорогах. Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути».
8. «Ответственность за нарушение правил дорожного движения»
9. «Профилактика табакокурения «Никотиновые сети»
10. «Отрицательное влияние газированных и энергетических напитков на здоровье человека»
11. «Электронные сигареты – миф и реальность».
12. «Общие правила оказания первой помощи».

БЛОК 2. Спортивные мероприятия.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и обувь для занятий спортом, особенности одежды при различных условиях погоды. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время спортивного занятия. Правила и порядок проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Практика: посещение спортивных занятий по интересам, массовых спортивных мероприятий, участие в соревнованиях и конкурсах.

Первенство школы по бадминтону.

Первенство школы по боксу.

Первенство школы по футболу.

Игра «Зарница».

Легкоатлетическая эстафета.

Малые олимпийские игры.

Первенство школы по настольному теннису.

Первенство школы по шахматам.

Турнир по баскетболу и волейболу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

II смена

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе:		Форма подведения итогов
			Теория	Практика	
1	БЛОК 1 Основы ЗОЖ, профилактика вредных привычек	4	2	2	Выставки, конкурсы, вручение дипломов, грамот
3	БЛОК 2 Спортивные мероприятия	10	0	10	Анализ занятий
ИТОГО:		14	2	12	

Содержание учебного плана

II смена

БЛОК 1. Основы ЗОЖ, профилактика вредных привычек.

Теория: Сущность и структура здорового образа жизни; комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, профилактику вредных зависимостей и привычек.

Практика: беседы, лекции, круглые столы, викторины, игры, просмотры научно-популярных телепрограмм, видеофильмов.

1. «Основные правила рационального питания. Болезни питания, анорексия, ожирение».
2. «Предупреждение употребления психоактивных веществ. Основные виды психоактивных веществ».
3. «Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ».
4. «Конкурс плакатов «Здорова нация - здорова вся планета»
5. «Питание и здоровье. Гигиена питания».
6. «Я и другие: формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика.
7. «Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Заболевания зубов, десен, меры их профилактики»
8. «Суд над сигаретой»
9. «Циферблат жизни — здоровье. Ситуации, связанные с риском для здоровья подростков»
10. «Оперативно-профилактическая операции с целью выбора ЗОЖ без вредных привычек «Дети России» - 3 часа (2 часа на подготовку, 1 час на проведение акции)

БЛОК 2. Спортивные мероприятия.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и обувь для занятий спортом, особенности одежды при различных условиях погоды. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время спортивного занятия. Правила и порядок проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Практика: посещение спортивных занятий по интересам, массовых спортивных мероприятий, участие в соревнованиях и конкурсах.

Первенство школы по бадминтону.

Первенство школы по боксу.

Первенство школы по футболу.

Игра «Зарница».

Легкоатлетическая эстафета.

Малые олимпийские игры.

Первенство школы по настольному теннису.

Первенство школы по шахматам.

Турнир по баскетболу и волейболу.

1.4 Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

Личностные результаты

У учащихся сформируются:

- коммуникативные способности, лидерские и организаторские качества

Учащиеся будут:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

уметь оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Учащиеся будут:

- знать, как находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие возрастной норме.

Учащиеся будут уметь

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- основы техники безопасности при участии в спортивной деятельности;

Учащиеся будут владеть основными техническими и тактическими приемами в различных видах спорта: бокс, футбол, бадминтон, настольный теннис и др.

Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально – техническое обеспечение программы.

Материально-технические условия предусматривают:

1. Выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий.

2. Материалы для оформления и творчества детей.

3. Аудиоматериалы и видеотехника.

Материально-техническая единица	Применение
Кабинет, закрепленный за группой	Проведение мероприятий из блока 1 «Основы ЗОЖ, профилактика вредных привычек»
Спортивный зал	Проведение игр, спартакиады, спортивные состязания
Школьный стадион	Спортивные игры, состязания, тренировки отрядные дела, игры-путешествия
Актальный зал, холл	Праздничные мероприятия

Спортивный инвентарь и оборудование;

- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;
- ринг или гимнастические маты;
- скакалка – 15 штук;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);

- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный) – по 10 шт.;
- набивные мячи – 15 штук;
- секундомер – 2 шт.;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- мячи футбольные – 10 шт.;
- мячи волейбольные и баскетбольные – по 15 шт.;
- воланы – 20 шт.;
- ракетки для бадминтона – 20 шт.;
- секундомер;
- Свисток;
- боксерские перчатки – 25 пар;
- боксерский шлем – 25 штук;
- боксерские лапы – 25 шт.;
- боксерские снаряды (мешки, груши, подушки).

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Технические средства обучения: мультимедийное устройство (проектор), экран, ноутбук, музыкальный центр.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Наглядные средства обучения:

Теоретические материалы – методические разработки и планы-конспекты по темам программы.

Дидактические материалы:

- Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами.
- Карточки с заданиями.
- Презентации к занятиям;
- Видеофильмы: «Правила дорожного движения».

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, грамоты, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, праздники, соревнования, конкурсы, грамоты, дипломы.

Входной контроль – проводится в начале смены, позволяет определить начальные знания учащихся.

Итоговый контроль осуществляется по окончанию смен с целью выявления общего уровня освоения программы учащимися. Цель его проведения – определение уровня усвоения программы каждым учащимся. Формы проведения: прослушивание, опрос, беседа, участие в конкурсах и соревнованиях.

Важно, чтобы анализ деятельности детей, оставил у них только позитивные чувства и стремление к дальнейшей работе. Подведение итогов проводится в течение смены, а также после участия в соревнованиях и конкурсах. Подведение итогов носит торжественный, доброжелательный характер.

Итог программы – знание материала в рамках программы, участие в различных видах деятельности.

Мониторинг реализации программы:

- Промежуточные и итоговое анкетирование детей педагогами.

Формы подведения итогов:

- Фото и видео отчеты.

2.3 Методические материалы

В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения: объяснительно-иллюстративный, рассказ, беседа, демонстрация, упражнение, практические работы репродуктивного и творческого характера, методы мотивации и стимулирования, обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля, игра, проблемно-поисковый, ситуационный, экскурсии, практические занятия.

Предусмотрено использование различных форм проведения занятий: игра, круглый стол, презентация, соревнование, консультация, импровизация.

Выбор форм и методов образовательного процесса определяется в каждой конкретной теме и на различных этапах обучения определяется степенью сложности изучаемого материала, уровнем подготовки учащихся, эмоционального настроя и многими другими факторами. Ведущие формы организации занятий – групповая и индивидуальная.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		І и ІІ смена детского лагеря
Продолжительность учебного года, неделя		6
Количество учебных дней		29
Продолжительность учебных периодов	1 смена	03.06.2024- 23.06.2024
	2 смена	26.06.2024- 16.07.2024
Возраст детей, лет		10-15
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		5 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		29

2.5 Календарный план воспитательной работы

І смена

№ п\п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.	Праздник «День защиты детей»	03.06.2024
2.	Квест по ПДД «Азбука дорожной безопасности»	05.06.2024
3.	Праздник «День России»	11.06.2024
4.	Развлекательное мероприятие «Веревочный курс» (игры для сплочения отряда)	14.06.2024

ІІ смена

№ п\п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.	Праздник «День семьи, любви и верности»	08.07.2024
2.	Игра на местности «Поиск сокровищ»	15.07.2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю.* Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2012.
2. *Гузенко А.П.* Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2017.
3. *Лобачева С.И.* Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. Москва: ВАКО, 2017 г.
4. *Лушина Т.И., Рябинина Н.В.* Организация лагерной смены // Народная школа, №3 2018.