

Приложение 5
к «Рабочей программе воспитания
летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
при МБОУ ОЦ «Вектор» МО г. Партизанск»,
(приказ № 47 от 27.03.2025 г.)

Управление образования администрации
муниципального округа город Партизанск Приморского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр «Вектор»
муниципального округа город Партизанск Приморского края

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 6 от 27.03.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ОЦ «Вектор»
МО г. Партизанск

С. А. Сидорова

«ВРЕМЯ ПЕРВЫХ: БУДЬ ЗДОРОВ!»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
детского оздоровительного лагеря
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации программы: 1 месяц (1 смена ДОЛ)

Барышкина Ульяна Вячеславовна,
заместитель директора по ВР,
начальник лагеря

с. Углекаменск
2025

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Время Первых: «Будь здоров!» предполагает восстановление физического и психического здоровья в благоприятных природных и социокультурных условиях, освоение способов восстановления и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения к собственному здоровью, способов его укрепления и т.п.

Основными составляющими здорового образа жизни являются: оптимальный уровень двигательной активности, рациональное питание, соблюдение режима дня, личная гигиена, соблюдение правил поведения, позволяющих избежать травм и других повреждений.

Система мероприятий в детском лагере, направленных на воспитание ответственного отношения у детей и подростков к своему здоровью и здоровью окружающих, включает:

- физкультурно-спортивные мероприятия: зарядку, спортивные соревнования, эстафеты, спортивные часы;
- спортивно-оздоровительные события и мероприятия на свежем воздухе;
- просветительские беседы, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом.

Профильная смена призвана популяризировать в детской и подростковой среде цели, принципы и основные активности Движения Первых, реализовать в специфических условиях загородного лагеря основные цели и задачи направления деятельности Движения «Здоровый образ жизни: «Будь здоров!», в том числе флагманские проекты данного направления, такие как «Вызов первых», «Первая помощь» и другие, и способствовать увеличению количества детей и подростков, вовлеченных в деятельность «Движения Первых».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

Отличительные особенности.

Программа «Время Первых: «Будь здоров!» является комплексной и включает в себя разноплановую деятельность, объединяющую различные направления отдыха, оздоровления и воспитания детей и подростков. Программа гармонично сочетает в себе воспитательную, образовательную, оздоровительную, игровую и досуговую деятельность детей и подростков. Программа предусматривает приобщение детей и подростков к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе

Адресат программы. Программа адресована воспитанникам летнего пришкольного лагеря при МБОУ ОЦ «Вектор» в возрасте от 9 до 15 лет. Наполняемость групп от 15 до 25 человек. Группы формируются из учащихся разного возраста.

Участниками программы:

- лидеры направления первичных отделений Движения Первых;
- заинтересованные в данном направлении участники Движения;
- дети и подростки, не являющиеся участниками Движения, но заинтересованные в деятельности в рамках профильной смены.

При комплектовании групп особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, из семей, имеющих родителей-пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Период проведения и продолжительность смен: программа реализуется в течение летнего периода: 1 смена – 13 календарных дней.

Объем программы и режим занятий:

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в день	Кол-во часов в день	Кол-во дней в смене	Кол-во часов в год
1 смена	1 час	1	1	13	13
Общий объем программы				13 дней	13 часов

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...

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для воспитания социально адаптированной личности с активной позицией в отношении здорового образа жизни через пропаганду здорового образа жизни, развитие физической культуры, профилактику аддиктивного поведения и других негативных явлений в детско-подростковой среде, а также через познавательную, творческую, спортивную деятельность в условиях положительной эмоциональной атмосферы летнего лагеря при МБОУ ОЦ «Вектор» МО г. Партизанск.

Задачи программы:

Воспитательные:

- приобщение участников программы к традиционным духовно-нравственным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе;
- создание дружеских отношений между детьми и взрослыми.

Развивающие:

- проведение комплекса мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, культуры поведения, навыков общения и взаимодействия;
- приобщение воспитанников к спорту, творческим видам деятельности, к мероприятиям и событиям, направленным на профилактику аддиктивного поведения и других негативных явлений в детско-подростковой среде;
- предоставление детям и подросткам возможности для социализации и самореализации личностного потенциала;
- приобщение детей и подростков к социально значимой деятельности, с целью ее дальнейшей реализации в своих первичных коллективах;

Обучающие:

- формировать систему знаний в области физической культуры, по истории развития различных видов спорта в России;
- Изучать различные спортивные игры для организации активного отдыха в летний период;
- Обучать знаниям и практическим навыкам обеспечения здорового образа жизни (ЗОЖ);
- 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	1	2	Выставки, конкурсы, вручение дипломов, грамот
3	БЛОК 2 Спортивные мероприятия	10	2	8	Анализ занятий
ИТОГО:		13	3	10	

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. «Сопротивление 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.

1.4 Планируемые результаты

Участие в программе благотворно скажется на духовном, физическом и интеллектуальном развитии детей и подростков, будут динамично развиваться творческое мышление, познавательные процессы, лидерские и организаторские навыки. Использование и реализация предложенных форм работы послужит созданию условий для реализации способностей и задатков детей и подростков, что окажет существенное влияние на формирование интереса к различным видам социального творчества, к созидательной деятельности.

У воспитанников будут сформированы:

- знания о сущности понятия «здоровый образ жизни», его особенностях, основных составляющих, предназначении;
- представления о ближайшем природном окружении, об окружающей среде как важных факторах состояния здоровья каждого человека;
- устойчивое бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- умение работать в команде, понимание важности совместного труда и приложения усилий для общего дела, ответственности за результат;
- навыки, поддерживающие комфортную жизнь и продуктивную деятельность в условиях детского коллектива;
- представления о деятельности Движения, его миссии, ценностях, направлениях деятельности;
- понимание потенциала Движения для личностного развития, развития социально значимых отношений и приобретения опыта социально значимых дел;
- умения выстраивать собственный маршрут здорового образа жизни.

Принимая участие в мероприятиях профильной смены, дети и подростки получают возможность в дальнейшем активно участвовать в общественной жизни страны, формировать гражданскую позицию, основываясь на идеалах добра и справедливости, в том числе через систему личностного и социального роста.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы:

1. Начальник лагеря.
2. Воспитатели.
3. Медицинский работник.

Комплектование педагогическими кадрами осуществляет директор школы совместно с начальником лагеря. Работники лагеря несут личную ответственность за жизнь и здоровье детей в пределах, возложенных на них обязанностей.

Материально – техническое обеспечение программы.

Занятия по программе не требуют больших материальных затрат и может быть реализована в условиях общеобразовательной организации.

Для реализации программы необходим учебный кабинет площадью и освещенностью в соответствии с нормами СанПиН. Помещение должно иметь естественное освещение, направленность светового потока от окна на рабочую поверхность должна быть левосторонней. В учебном помещении должна применяться система общего освещения, которое должно быть равномерным, светильники должны располагаться в виде сплошных или прерывистых линий параллельно линии зрения работающих.

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 окончании 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		I и II смена детского лагеря
Продолжительность учебного года, неделя		6
Количество учебных дней		29
Продолжительность учебных периодов	1 смена	02.06.2024- 22.06.2024
Возраст детей, лет		9-15
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		5 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		13

2.5 Календарный план воспитательной работы

I смена

№ п\п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.	Праздник «День защиты детей»	02.06.2025
2.	Мастер-класс по оказанию первой помощи	06.06.2025
3.	Интерактивные площадки «Поляна народных игр»	
4.	Праздник «День России»	11.06.2025
5.	Конкурс агитбригад и плакатов «Мы за здоровый образ жизни»	16.06.2025
6.	Конкурс «Танцевальный баттл»	
7.	Акция «Спасибо, лагерь!»	20.06.2025

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безопасность жизнедеятельности в детском лагере: Методические рекомендации / А. Кравченко, С. Петров. – М.: Изд-во МПГУ, 2017. – 54 с.
2. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2022.
3. Куприянов Б.В. Формы воспитательной работы с детским объединением. Учебно-методическое пособие. – 3-е изд., перераб. и исп. – Кострома: КГУ, 2000. – 36 с.
4. Программа профильной смены для организаций отдыха детей и их оздоровления по направлению деятельности Движения Первых ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ «Время Первых: БУДЬ ЗДОРОВ!»: методическое пособие / авт.-сост. О.Д. Чугунова; под ред. А.Г. Самохваловой. – [Электронное издание сетевого распространения]. – Кострома : КГУ, 2023. – 177 с.