

Муниципальное образование - «город Тулун»

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Тулуна  
«Детско-юношеская спортивная школа»

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
Н.Н. Данилова



2019г.

**ПРОГРАММА  
ЛЕТНЕГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ЛАГЕРЯ  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
«СПОРТИВНОЕ ЛЕТО»**

Название смены: «СПОРТЛАНДИЯ»

Сроки реализации: 3 года

Возраст детей: 7-15 лет

Срок реализации программы

Сроки реализации программы рассчитаны на 3 года  
1 смена - июль - 18 дней  
2 смена - июль - 18 дней

Направленность программы  
направленность программы

приоритетные направления:  
- спортивное совершенствование;  
- нравственно-патриотическое;  
- физическое совершенствование;  
- интеллектуальное.

Место утверждения программы

г. Тулун  
2019

## Паспорт программы

2.	Полное название программы	Программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Спортивное лето»
3.	Цель программы	Создание благоприятных условий для спортивно-оздоровительного и познавательного досуга детей: - содействие физическому, психическому, интеллектуальному, нравственному развитию детей; - создание педагогической воспитательной среды, способствующей укреплению здоровья детей как жизненно важной ценности и сознательного стремления к здоровому образу жизни; - повышение работоспособности юных спортсменов, улучшение их физических кондиций.
4.	Задачи	-приобщать детей к разнообразному социальному опыту, создать в лагере дружеский стиль отношений; -развивать различные формы общения в отрядах; -организовать разнообразную досуговую деятельность; -провести тесты по общефизической подготовке; -использовать максимальное количество тренировочных средств; -организовать систему оздоровительных мероприятий, связанных с профилактикой распространенных заболеваний у детей, укрепление здоровья, закаливание организма у детей; -способствовать укреплению навыков к здоровому образу жизни; -вырабатывать устойчивость организма к физическим нагрузкам у детей.
6.	Срок реализации программы	Реализация программы рассчитана на 3 года 1 смена: июнь -18 дней 2 смена: июль – 18 дней
7.	Направление деятельности, направленность программы	Приоритетные направления: - спортивно-оздоровительное; - нравственно-патриотическое; - художественно-эстетическое; - экологическое.
8.	Краткое содержание программы	- вовлечение учащихся в активную учебно-тренировочную, физкультурно-спортивную, игровую деятельность с целью укрепления здоровья и повышения уровня профессионально-спортивного мастерства в форме проведения интеллектуально-развлекательных и спортивных игр, для обеспечения реализации полученных



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение базовых знаний о физической культуре и спорте и повышение уровня физической подготовленности для участия в будущей спортивной жизни города и района</li> <li>- привлечение учащихся к трудовой деятельности</li> <li>воспитание у участников программы чувства лидерства, но в то же время сплоченности и единства, взаимопомощи и взаимодействия, а также взаимной ответственности путем вовлечения их в игровые мероприятия, в процессе которых формируются данные качества</li> </ul>
9.	Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья;</li> <li>- укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности;</li> <li>- получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности;</li> <li>- развитие коммуникативных способностей;</li> <li>- повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность;</li> <li>- приобретение новых знаний и умений в спортивной деятельности;</li> <li>- расширение кругозора детей;</li> <li>- повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.;</li> <li>- личный рост участников смены.</li> </ul>
9.	Название организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Тулуна «Детско-юношеская школа».
10.	Ф.И.О. автора программы	Сигалевская Ольга Владимировна. методист
11.	Почтовый адрес организации	665259, Иркутская область, г. Тулун, мкр. Угольщикова, 42б
	Адрес проведения	г. Тулун, ул. Желгайская, 59, лыжная база «Снежинка»
12.	Ф.И.О. руководителя учреждения	Данилова Наталья Николаевна
13.	Телефон	8 (39530) 2-92-02
14.	Имеющийся опыт	<p>Ежегодно в период летних каникул в МБУ ДО ДЮСШ открывается спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей.</p> <p>Педагогический коллектив спортивной школы проводит лагерные смены с целью оздоровления детей, повышения уровня физического развития учащихся, их спортивного мастерства, с целью формирования лидерских качеств, включения</p>



		детей в социально значимую, творчески-развивающую деятельность. В программе использован положительный опыт проведения лагерных смен.
--	--	--

### Пояснительная записка

**«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого и это задача спортивных лагерей».**

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Закон «Об образовании РФ»
- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Положение о лагере дневного пребывания.
- Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.
- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
- Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.
- Правила по технике безопасности при тренировочном процессе
- Распоряжения Управления образования.
- Должностные инструкции работников.
- Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
- Заявления от родителей.
- Правила регистрации детей при поступлении и выбытии.
- Рекомендации по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровления детей.
- Акт приема лагеря.

### Цели и задачи программы

**Целью** программы является создание благоприятных условий для спортивно-оздоровительного и познавательного досуга детей:

- содействие физическому, психическому, интеллектуальному, нравственному развитию детей;
- создание педагогической воспитательной среды, способствующей укреплению здоровья детей как жизненно важной ценности и сознательного стремления к здоровому образу жизни;
- повышение работоспособности юных спортсменов, улучшение их физических кондиций.

Организация летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием обусловлена необходимостью:

- продолжения непрерывного тренировочного процесса, проведение тренировочного процесса в условиях спортивного лагеря;
- создания единого коллектива обучающихся и педагогов МБУ ДО ДЮСШ;
- повышения спортивного мастерства обучающихся МБУ ДО ДЮСШ;
- оздоровление детей;
- продолжения работы по повышению уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программ;
- создание условий для лидерского и творческого потенциала детей и подростков игровыми приёмами и средствами.

Реализация данных целей предполагает:



- осуществление физкультурно-оздоровительной работы среди обучающихся и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- сочетание индивидуальных и командных состязаний, соревнований;
- раскрытие творческого потенциала и роста каждого участника,
- представление возможности самореализации и саморазвития участников смены.

#### **Задачи:**

1. приобщать детей к разнообразному социальному опыту, создать в лагере дружеский стиль отношений;
2. развивать различные формы общения в отрядах;
3. организовать разнообразную досуговую деятельность;
4. провести тесты по общефизической подготовке;
5. использовать максимальное количество тренировочных средств;
6. организовать систему оздоровительных мероприятий, связанных с профилактикой распространенных заболеваний у детей, укрепление здоровья, закаливание организма у детей;
7. способствовать укреплению навыков к здоровому образу жизни;
8. вырабатывать устойчивость организма к физическим нагрузкам у детей.

Данные цели и задачи достигаются путём создания необходимых и достаточных условий для развития физических и творческих способностей детей, их оздоровления, социализации и адаптации в окружающем мире, работы с одарёнными детьми.

### **Обоснование направленности программы**

В настоящее время сочетание обучения в общеобразовательной школе и учебно-тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования стало проблемным. В связи с увеличением учебной нагрузки, вызванной введением единого государственного экзамена, дети ощутили недостаток времени на личные интересы – занятие спортом и т.д.

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени учащихся, но далеко не все спортивные школы имеют возможность организовывать учебно-тренировочные занятия в лагерях с круглосуточным пребыванием детей.

Развитие работоспособности юных спортсменов, сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их физических кондиций, повышение готовности к предстоящим спортивным соревнованиям, развитие творческого потенциала - эти функции частично выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей.

Проблема организации детского отдыха и оздоровления в летний период стимулировала педагогический коллектив МБУ ДО ДЮСШ к поиску новых форм организации летнего отдыха, способствующих сохранению и укреплению здоровья ребёнка.

Данная программа по своей направленности является специализированной, т.е. включает в себя учебно-тренировочную деятельность, сочетание занятий и отдыха в условиях лагеря с дневным пребыванием.

Основой содержания программы спортивно-оздоровительного лагеря для детей, является физкультурно – оздоровительная деятельность учащихся, непрерывность тренировочного процесса.

### **Актуальность и новизна программы**

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий (под руководством квалифицированных тренеров-преподавателей) 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 тренеров-преподавателей. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам. Программа рассчитана на детей от 7 до 15 лет.

Принцип формирования отрядов – по видам спорта, что является оптимальным для реализации задач данной программы.

Учебно-спортивная работа в лагере является продолжением круглогодичного учебно-тренировочного процесса, проводимого в спортивной школе, и осуществляется тренерско-преподавательским составом на основе программ для ДЮСШ по указанным видам спорта.

Массовая физкультурно-оздоровительная работа в лагере проводится по единому плану и включает следующие организационные формы:

- ✓ массовые лично-командные соревнования;
- ✓ общелагерная спартакиада;
- ✓ весёлые старты;
- ✓ товарищеские встречи по баскетболу, шашкам, пионерболу, легкоатлетические соревнования;
- ✓ походы за пределы лагеря, беседы, экскурсии, конкурсы и т.п.

– Новизна и оригинальность программы заключается в гармоничном сочетании - спортивно-оздоровительной, нравственно-патриотической; художественно-эстетической; экологической деятельности обучающихся посредством вовлечения детей в интеллектуальную и спортивно-игровую деятельность.

### **Социальный заказ и степень значимости программы**

Летний спортивно-оздоровительный лагерь – это, прежде всего активный отдых, общественно – значимая досуговая деятельность, отличная от типовой деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации. Лагерь с дневным пребыванием детей и подростков призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей.

Лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества путем создания возможности проведения углубленного тренировочного процесса, спортивного совершенствования детей и подростков в сочетании с культурно – массовыми мероприятиями на базе спортивной школы.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены:

- учет особенностей каждой личности ребенка;
- безусловная безопасность всех мероприятий;
- возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря;
- моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых;
- достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря;
- распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;
- четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря;
- ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.



Модель лагеря имеет ряд объективных факторов, которые и определяют специфику её работы:

1. временный характер детского объединения;
2. разнообразная деятельность – насыщенность всего периода разноплановой интересной деятельностью делают пребывание в лагере очень привлекательным для детей, которые в силу своего возраста стремятся «попробовать всё и успеть везде»;
3. интенсивность освоения детьми различных видов деятельности – заинтересованность ребёнка каким-либо делом посредством достижения последующего определённого положительного результата. В этом смысле личностно-ориентированный подход означает, что степень интенсивности должна быть адекватна индивидуальным возможностям человека;
4. чёткий режим жизнедеятельности – максимальное использование природно-климатических факторов, рациональная организация всей жизнедеятельности детей.

Как было отмечено ранее, данная программа является ярким примером реализации конкретного заказа со стороны государства, родителей детей – видеть здоровое будущее страны, здоровую нацию, здоровых детей.

### **Участники программы**

Участниками смены лагеря являются дети и подростки с 7 до 15 лет (включительно), обучающиеся в МБУ ДО ДЮСШ.

Общее количество детей в лагере дневного пребывания – 50 человек. Все участники программы распределяются по отрядам, численностью по 25 человек. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных семей, детям и подросткам, включенным в «группы особого внимания».

Так же в реализации программы будет задействован административно – управленческий персонал, тренерско - преподавательский состав учреждения, учебно – вспомогательный и младший обслуживающий персонал.

### **Сроки реализации программы**

По продолжительности программа является долгосрочной, рассчитана на 3 года.

### **Содержание программы**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы, воспитание устойчивого интереса и привычки систематическим занятиям физической культурой.
- Содействие проявлению интересов и склонностей к занятиям спортом через спортивно-массовые мероприятия.
- Выработка и укрепление гигиенических навыков;
- Расширение знаний об охране здоровья.

Основные формы организации:

#### 1.Оздоровительная деятельность

- медицинское диагностирование детей;
- рациональное распределение дня;
- личная гигиена;
- воздушные ванны, водные процедуры, закаливание;
- витаминация (стакан сока после тренировочного процесса).



## 2. Спортивная деятельность:

- тренировочный процесс;
- соревнования по дартсу, шахматам, армреслингу;
- веселые старты;
- «рекорды Гинесса»;
- игры: «Перестрелка», «Пионербол», футбол.

## 3. Санитарно-просветительная и профилактическая деятельность:

- конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта»;
- встреча с инспектором ГИМС «Летом на открытых водоемах»;
- проведение беседы медицинским работником ОЛДП «Первая помощь при подвижных играх», «Клещ - это опасно», «Здоровый образ жизни».

### *Задачи нравственно-патриотической деятельности:*

1. Познакомить с выдающимися спортсменами ДЮСШ.
2. Формировать патриотические чувства, нравственное сознание, взгляды, убеждения, мотивы поведения.

### *Основные формы организации:*

- народные праздники и игры;
- викторины;
- беседы с презентацией

### *Задачи художественно-эстетической деятельности:*

1. Развитие памяти, мышления, воображения, фантазии.
2. Формировать умения правильно понимать, оценивать прекрасное в природе, искусстве и обществе.
3. Развивать стремление и способность создавать красивое.

### *Основные формы организации:*

- конкурсы фантазеров, конструкторов, художников;
- конкурсы рисунков и поделок.

### *Задачи экологической деятельности:*

Основные формы организации: 1. формировать эмоционально-нравственное отношение к природе.

2. Развитие навыков практического изучения и бережного отношения к природе.
- экологические викторины;
  - беседы;
  - по страницам Красной книги.

Организация взаимодействия летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Спортландия» с социумом



География проекта: основная территория реализации проекта – территория лыжной базы «Снежинка».

Площадка Программы: основной площадкой Программы и организацией, реализующей ее составляющие, является МБУ ДО ДЮСШ.

Социальные взаимодействия и партнеры: основными партнерами в работе по реализации Программы являются МБУ ДО ДЮСШ. В ходе реализации программы авторы предполагают сотрудничество с государственными и общественными организациями, реализующими по роду своей деятельности.

#### Материально-технические условия:

	<i>Применение</i>	<i>Ответственные</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Кабинеты	Комната отдыха, игровые комнаты	Начальник лагеря, тренеры - преподаватели, технический персонал
Спортивный зал	Занятия спортом, состязания, линейка (в случае плохой погоды)	Тренеры-преподаватели
Спортивная площадка	Линейка, проведение обще лагерьных игр на воздухе, спартакиады, спортивные состязания	Тренеры-преподаватели
Школьный двор	Отрядные дела, игры-путешествия	Тренеры-преподаватели, администрация лагеря
Актовый зал	Праздничные мероприятия и концерты, постановка спектаклей, работа детской творческой мастерской	Тренеры-преподаватели, администрация лагеря
Медицинский кабинет	Медицинский контроль мероприятий лагерной смены	Медицинский работник
Методический кабинет	Литература для педагогов и детей лагеря	Администрация, тренеры-преподаватели
Школьная столовая	Завтрак, обед, полдник	Повар
Комнаты отдыха	Свободный час, расслабление, подготовка к тренировкам	Тренеры-преподаватели
Комнаты гигиены	Туалеты, места для мытья ног, сушилки для полотенец, раздевалки	Начальник лагеря, тренеры-преподаватели,



### Ожидаемые результаты

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
6. Приобретение новых знаний и умений в спортивной деятельности
7. Расширение кругозора детей.
8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
9. Личностный рост участников смены.



### ЛИТЕРАТУРА:

1. Бесова, Маргарита Веселые игры для дружного отряда. Праздники в загородном лагере / Маргарита Бесова. - М.: Академия развития, 2017. - 160 с.
2. Вирт, Н. Алгоритмы+структуры данных=программы / Н. Вирт. - М.: [не указано], 2014. - 218 с.
3. Воскресенская, А. Азбука. Для обучения детей в семье / А. Воскресенская, С. Редозубов, А. Янковская. - Л.: Просвещение; Издание 7-е. 2015. - 104 с.
4. Гинзбург, Ф. В. Детский загородный лагерь / Ф.В. Гинзбург, Ю.Ф. Гинзбург. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
5. Губка Боб Квадратные Штаны. В летнем лагере. - М.: Эгмонт Россия Лтд., 2014. - 481 с.
6. Дети. - М.: Детгиз, 2014. - 702 с.
7. Детям на потеху / ред. Э. Померанцева. - М.: Детская литература, 2015. - 965 с.
8. Детям на потеху. - М.: Детская литература, 2016. - 366 с.
9. Лобачева, С.И. Загородный летний лагерь. 1-11 классы / С.И. Лобачева. - М.: ВАКО, 2016. - 108 с.
10. Луговская, Ю. П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов / Ю.П. Луговская. - М.: Феникс, 2015. - 416 с.
11. Молодова, Л. П. Нравственно-экологическое воспитание школьников / Л.П. Молодова. - М.: Асар, 2017. - 112 с.
12. Нравственное воспитание в школе. - М.: Просвещение, 2017. - 256 с.
13. Руденко, В. И. Игры, экскурсии и походы в летнем лагере. Сценарии и советы для вожатых / В.И. Руденко. - М.: Феникс, 2016. - 224 с.
14. Сборник Загородный детский лагерь / Сборник. - М.: ВАКО, 2016. - 224 с.
15. Степанова, Т. М. Игры и развлечения в летнем лагере / Т.М. Степанова. - М.: Красико-Принт, 2016. - 176 с.
16. Стив, Сем-Сандберг Отдайте мне ваших детей! / Сем-Сандберг Стив. - М.: Corpus, 2017. - 661 с.



План работы  
 летнего спортивно-оздоровительного лагеря  
 с дневным пребыванием детей «Спортландия» 1 сезон 2019

<p>1 день                  «День знакомства»                  Отрядные дела. (названия отрядов, оформление отрядного уголка).                  Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с режимом дня, правилами лагеря.                  Подготовка номеров к открытию летнего сезона.                  Игры на знакомства.                  Тренировочный процесс</p>	<p>7 день                  «День Стайера»                  Российский праздник «День России!»                  Кросс                  Тренировочный процесс</p>	<p>13 день                  «Веселые эстафеты»                  Беседа «Летом на открытых водоемах»                  «Веселые эстафеты»                  Тренировочный процесс</p>
<p>2 день                  «Здравствуй, лето!»                  Торжественное открытие летнего оздоровительного сезона                  Тренировочный процесс</p>	<p>8 день                  «Рекорды Гинесса»                  Праздник «Рекорды Гинесса»                  «Вместе весело шагать...» (игры на сплочение коллектива)                  Тренировочный процесс</p>	<p>14 день                  «Самый сильный человек дня»                  «Тулунские спортсмены - богатыри» (о Данилове К.В.)                  Соревнования по армреслингу                  Тренировочный процесс</p>
<p>3 день                  «День детских рисунков»                  Конкурс «Мой любимый вид спорта»                  Тренировочный процесс</p>	<p>9 день                  «Летучий мяч»                  Соревнования по пионерболу.                  Тренировочный процесс</p>	<p>15 день                  «День народного футбола»                  «Киевское «Динамо»                  Соревнования по футболу                  Тренировочный процесс</p>
<p>4 день                  «День безопасности»                  Час здоровья и безопасности.                  Беседа «Правила пожарной и электробезопасности». Игра по безопасности.                  Тренировочный процесс</p>	<p>10 день                  «Олимпийский день»                  Беседа «Олимпийские знаменитости ДЮСШ»                  Тренировочный процесс</p>	<p>16 день                  Тематический день                  Тренировочный процесс</p>
<p>5 день                  «День настольного тенниса»                  Час здоровья. Беседа медицинского работника «Здоровый образ жизни».                  Тренировочный процесс.</p>	<p>11 день                  «ОФП»                  Подготовка к соревнованиям по общефизической подготовке.                  Заполнение стартовых протоколов. Техника безопасности по видам программы ОФП.                  Правила выполнения видов программы                  Тренировочный процесс</p>	<p>17 день                  «Очумелые ручки»                  Конкурс поделок                  Беседа «Охрана леса»                  Тренировочный процесс</p>
<p>6 день                  «День Чапаева»                  Беседа о шахматных знаменитостях. Турнирная таблица. Встречи игроков.                  Полуфиналы. Финалы.                  Тренировочный процесс</p>	<p>12 день                  День игры «Перестрелка»                  Беседа «Первая помощь при подвижных играх»                  Игра «Перестрелка»                  Тренировочный процесс</p>	<p>18 день                  «До следующих встреч»                  Торжественное закрытие.                  Подведение итогов.                  Награждение.                  Тренировочный процесс</p>