

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара

Спортивно-оздоровительная программа

# «ОЛИМПИЕЦ»

для летней спортивной площадки с дневным пребыванием

Автор-составитель программы: Бригарная Светлана Станиславовна –  
методист первой квалификационной категории

П. Архара

2020 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРЕКТА

1	Полное название проекта	Летняя спортивно-оздоровительная программа «Олимпиец»
2	Цель проекта	Реализация всех возможностей спортивной школы для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого человека, обладающего ценностным отношением к своему здоровью, имеющего привычку к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.
3	Форма проведения	Летняя спортивно-оздоровительная площадка
4	Специализация проекта (направление деятельности)	Спортивно-оздоровительная
5	Краткое содержание проекта	Продолжение учебно-тренировочного процесса, гигиена и самоконтроль, закаливание организма (солнечные, воздушные ванны), техника безопасности. Привитие любви к родному краю (туристический поход). Патриотическое воспитание (участие в мероприятиях патриотической направленности). Экологическое воспитание (сбор бытового мусора). Развитие креативных способностей (история спорта, творческие конкурсы). Профилактика вредных привычек (наркомания, алкоголь, табакокурение) посредством регулярных и интенсивных занятий спортом.
6	Ожидаемый результат	Завершение образовательных программ по видам спорта, укрепление здоровья детей,

		повышение уровня спортивного мастерства воспитанников, получение навыков судейства по видам спорта: футбол, волейбол, лыжные гонки.
7	Автор проекта	Бригарная Светлана Станиславовна, методист муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара (первая квалификационная категория).
8	Руководитель проекта	Декало Ольга Викторовна, директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара
9	Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара 676740 Амурская область п. Архара, ул. Больничная д. 9
10	Адресат проектной деятельности	Воспитанники ДЮСШ, школьники п. Архара и Архаринского района.
11	Телефон, факс, электронный адрес	8(41648)33-0-16, dyukfp-lotos@mail.ru
12	Предполагаемая база проведения	Спорткомплекс ДЮСШ, стадион «Юность»
13	География участников проекта	Поселок Архара, Архаринский район
14	Количество участников проекта	75 человек
15	Сроки проведения	I смена - 01 – 24 июня, II смена - 18 июня – 11 июля, III смена – 21 июля – 13 августа 2020 года
16	Кадры	Директор ДЮСШ, тренеры-преподаватели.
17	Условия участия в проекте	Наличие спортивного инвентаря и оборудования, спортивных сооружений, тренерско-

		преподавательского состава, обеспечение техники безопасности, медицинского обслуживания.
18	Имеющийся опыт реализации проекта	Реализованы: программа летней спортивно-оздоровительной площадки «Спарта» - 2016г., «Олимпиадика» - 2017 г., «Олимпийские надежды» - 2018 г., «Спартанцы» - 2020 г.
19	Финансовое обеспечение проекта	Бюджетные средства
20	Особая информация и примечания	Смена проходит в летнее каникулярное время

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации. Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития творчества.

Посещая пришкольный лагерь, ребенок не отрывается от семьи, находится под контролем педагогов, занят интересными делами, получает дополнительные знания и навыки, поправляет свое здоровье и развивает спортивное мастерство.

Еще один момент – это возможность общения ребенка с привычным кругом друзей. Огромное значение для родителей имеет тот фактор, что с детьми работает тренер - преподаватель, который обучает детей в течение года. Родители спокойны за своих детей.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день - праздник», - гласит восточная мудрость.

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 в настоящей полнокровной 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.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

## Обоснование актуальности проблемы

Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, организовываются и проводятся спортивные сборы. Проведение летних тренировочных сборов для воспитанников ДЮСШ дает возможность организовать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов.

Продолжение учебно-тренировочного процесса в условиях летней оздоровительной площадки в нашей детско-юношеской спортивной школе приравнивается к учебно-тренировочным сборам, так как школа не имеет своего загородного лагеря и финансовой возможности организовать учебно-тренировочные сборы на спортивных базах области.

Учебно-тренировочные сборы организуются при подготовке к различного рода соревнованиям. На учебно-тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка воспитанников является формой поддержания общефизической подготовки спортсменов и совершенствования ранее полученных спортивных навыков по видам спорта, культивируемых в ДЮСШ. В летний период воспитанники занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

Основным условием эффективной системы подготовки юных спортсменов ДЮСШ, является планомерная многолетняя тренировка, предполагающая оптимальную последовательность постановки и решения задач, выбор средств и методов построения учебно-тренировочного процесса, допустимых тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

## Цели и задачи программы.

Цель – создание условий для активного отдыха и оздоровления детей и подростков, занятости их физкультурно-спортивной деятельностью, повышения спортивного мастерства юных спортсменов.

Задачи:

1. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Продолжение непрерывного учебно-тренировочного процесса, проведение учебно-тренировочных сборов по футболу, волейболу, лыжным гонкам.

3. Реализация интересов и потребностей детей, расширение сферы их общения.
4. Формирование у школьников навыков общения и толерантности.
5. Повышение спортивного мастерства.
6. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

#### Срок реализации программы и кадровое обеспечение

Программа реализуется в три смены в течение трех месяцев (июнь-июль-август 2020 года).

Продолжительность смены - 21 день.

Тренировочные занятия и досуговые мероприятия проводятся 3 часа в день:

I смена - с 16-00 до 19-00 ежедневно, кроме воскресенья;

II, III смены – с 10-00 до 13-00 ежедневно, кроме воскресенья.

Кадровый состав утверждает директор учреждения (тренеры-преподаватели, медицинский работник).

Являясь воспитательно-образовательной, программа рассчитана на три смены по 21 дню учебно-тренировочного сбора отделений «Футбол», «Волейбол» и «Лыжные гонки». Задача ежедневного планирования работы лагеря – в сочетании для детей напряженной спортивно-тренировочной деятельности с яркими впечатлениями от досугово-развивающих мероприятий, в смене форм и содержания работы, включающей в себя три основных раздела:

1. Школа юного судьи по спорту.

Включает в себя проведение обучающих занятий по подготовке юных судей по футболу и волейболу, лыжным гонкам.

2. Спортивная подготовка.

Включает в себя ежедневные тренировки. Основные направления спортивной подготовки: обучение приемам игры в футбол и волейбол, отработка технических и тактических навыков игры. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств у юных лыжников.

3. Культурно-досуговые мероприятия.

Включает в себя конкурсы, военно-патриотические мероприятия, соревнования.

Возраст детей - с 8 до 15 лет

#### Формы и методы реализации программы

Данная программа реализуется через использование групповых и индивидуальных форм работы. В программе использованы следующие методы работы: стимулирование детей к постоянному пополнению знаний (беседы, викторины, конкурсы); активные методы (игровые,

соревновательные, командные методы обучения); вовлечение школьников в практическую деятельность.

#### Организаторы программы

Администрация школы.

Педагогический коллектив школы.

#### Участники программы

Обучающиеся школы отделения «футбол» «волейбол», «лыжные гонки»; тренеры – преподаватели.

#### Организация взаимодействия профильного спортивно - оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей:

Поликлиника

Стадион

Спортивные и тренажерные залы ДЮСШ

Спортивные площадки поселка.

#### Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены.

- 1) Принцип самореализации подростков в условиях лагеря предусматривает: осознание ими целей и перспектив предлагаемых видов деятельности, добровольность включения подростков в ту или иную деятельность, учет возрастных особенностей; создание ситуации успеха.
- 2) Принцип включенности учащихся в социально-значимые отношения предусматривает: обеспечение гарантий свободного выбора деятельности и права на информацию, создание возможностей переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены или дня.
- 3) Принцип взаимосвязи педагогического управления и детского самоуправления предусматривает: приобретение опыта организации коллективной деятельности и самоорганизации в ней, защиту каждого члена коллектива от негативных проявлений и вредных привычек, создание ситуаций, требующих принятия коллективного решения, формирование чувства ответственности за принятые решения, за свои поступки и действия.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- Безусловная безопасность всех мероприятий.
- Учет особенностей каждой личности.
- Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря.



- Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря.
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых.
- Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

#### Основные формы организации:

Тренировка;  
 Игры на спортивных площадках;  
 Подвижные игры на свежем воздухе;  
 Эстафеты;  
 Спортивные соревнования по футболу и волейболу;  
 Эстафеты с использованием лыжероллеров.

Разминка проводится ежедневно в течение 30 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Тренировка, включает в себя занятия по видам спорта, направлены на достижение высоких результатов и гармоническое развитие личности.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

#### Механизм реализации программы

##### *1 этап. Подготовительный:*

- Разработка программы летнего лагеря;
- Подбор тренеров-преподавателей;
- Подбор участников;
- Организация финансового обеспечения;
- Подбор учебных, методических и прочих сопутствующих материалов.

##### Задачи:

1. Составить программу и календарно - тематическое планирование.
2. Разработать методики и технологии работы в лагере.

Содержание этапа: на данном этапе происходит проведение опроса среди родителей и детей, анализ результатов которого позволяет подобрать оптимальные направления деятельности лагеря и учесть пожелания

родителей и детей. Составляется смета расходов на приобретение расходных материалов, спортивного инвентаря.

### *II этап. Основной этап.*

Реализация программы.

- Знакомство подростков с тематикой смены, с основными направлениями деятельности;
- Организация тренировочных занятий по плану;
- Занятия по подготовке юных судей по футболу и волейболу, лыжным гонкам;
- Спортивные игры и соревнования;
- Беседы о здоровом образе жизни.

#### Задачи:

1. Познакомить подростков с тематикой смены, с основными направлениями деятельности.
2. Раскрыть перспективы самосовершенствования для каждого ребенка. Обучить детей различным знаниям и умениям.
3. Способствовать реализации воспитанником собственных интересов, потребностей в различных видах деятельности.
4. Предоставить детям возможность продемонстрировать имеющиеся знания, умения и навыки.

Содержание этапа: на данном этапе происходит введение подростков в тематику лагеря, активное включение в тренировочный процесс. Создаются условия, стимулирующие интерес ребенка к тому, что происходит в лагере.

### *III этап. Заключительный этап.*

Подведение итогов реализации программы.

- Сдача контрольных нормативов;
- Анализ качественных изменений за период лагерной смены.

Цель: систематизация материала и оценка деятельности по реализации программы.

#### Задачи:

1. Подвести итоги программы в целом для всех членов лагеря и каждого ребенка.
2. Определить перспективы дальнейшего развития и совершенствования, применения полученных знаний и умений.
3. Систематизировать материал.

Содержание этапа: на данном этапе важно осмысление детским коллективом полученных знаний и умений, определение сфер их применения в дальнейшей жизни. Необходимо определить удовлетворенность подростков от пребывания в лагере. Возможно внесение предложений и корректив в программу лагеря. Систематизировать имеющиеся материалы и наработки.

## Содержание деятельности

В течение смены организуются следующие виды деятельности: продолжение учебно-тренировочного процесса, спортивные мероприятия, праздники, конкурсы, викторины, спортивные соревнования, мониторинговая деятельность.

Реализация программы проходит с помощью коммуникативных, творческих, развивающих и подвижных игр: организации коллективных творческих дел, физических коррекционных упражнений, мероприятий по закаливанию организма.

### Ожидаемые результаты в ходе реализации данной программы

- 1) Завершение образовательных программ по видам спорта.
- 2) Сохранение и улучшение спортивной формы юных спортсменов.
- 3) Положительная динамика состояния здоровья обучающихся.
- 4) Повышение уровня спортивного мастерства.
- 5) Получение навыков судейства соревнований по футболу, волейболу, лыжным гонкам.
- 6) Приобретение новых знаний и умений (двигательные навыки).
- 7) Укрепление навыков самоконтроля и личной гигиены обучающихся.
- 8) Развитие у подростков коммуникабельности и толерантности.
- 9) Профилактика правонарушений среди подростков.
- 10) Личностный рост участников смены.
- 11) Укрепление связей между разновозрастными группами детей.

### Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база	Применение и назначение
Теннисный зал	Проведение спортивных, развлекательных просветительских мероприятий.
Тренажерный зал	
Фитнесс зал	
Пришкольная площадка	Проведение соревнований, спартакиад, спортивных и подвижных игр и занятий на свежем воздухе, учебно-тренировочные занятия.
Стадион (беговые дорожки, футбольное поле, волейбольная площадка, спортивная площадка)	
Спортивный инвентарь для игры в футбол, волейбол, настольный теннис, а также проведения соревнований.	Обеспечение реализации программных мероприятий, разнообразия их проведения с целью поддержания воспитанников на оптимально высоком уровне.

### Финансовое обеспечение программы

На осуществление проекта программы требуется 54400-00 рублей.

Средства необходимы для приобретения спортивного инвентаря (футбольные и волейбольные мячи, насос, иглы для накачивания мячей и др.); грамоты, медали; укомплектования медицинской аптечки.

Финансирование производится за счет средств муниципального бюджета.

### Охрана жизни и здоровья детей.

- 1) Директор ДЮСШ и тренеры-преподаватели, ведущие тренировочный процесс, несут ответственность за жизнь и здоровье детей во время их пребывания в лагере.
- 2) Педагогические сотрудники, работающие в лагере и дети должны строго соблюдать дисциплину, режим тренировок, технику безопасности и правила пожарной безопасности.
- 3) Директор ДЮСШ проводит инструктаж по технике безопасности для сотрудников, а тренеры для детей под личную подпись инструктируемых.
- 4) Организация походов и экскурсий проводится на основе соответствующих инструкций директора ДЮСШ.

### Список использованной литературы

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. Учебно-методическое пособие. Кострома: Педагогическое общество России, 2001.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья, М.ОЛМА, 2009
5. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю. Кипарис. Коллективно-творческие дела, игры, праздники, аттракционы, развлечения, индивидуальная работа. М.: Педагогическое общество России, 2001.
6. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю. Кипарис-2. Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. М.: Педагогическое общество России, 2002.
7. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. -М., 2007.
8. Кочубей Б. И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника // Педагогика и психология: Новое в жизни, науке, технике. № 3. - М.: Знание, 2010. - 80 с.

9. Лаврентьев В.В. «Советы организатору и вожатому по подготовке летнего лагеря», 2012 г.
10. Ложникова Н.А. Имитационные педагогические игры: Методические рекомендации. - Омск, 2011.
11. Загородный летний лагерь. /Сост. С.И. Лобачёва, В.А. Великородная – М.: ВАКО, 2010.

Примерный план-сетка  
работы спортивно-оздоровительной смены

№	Мероприятия (дата, время проведения)	Место проведения
1 день	Открытие летней площадки. Участие в мероприятиях, посвященных Дню защиты детей. Товарищеские встречи по футболу, волейболу.	ДЮСШ Стадион «ЮНОСТЬ»
2 день	Сдача вводных контрольных нормативов. Подвижные игры.	Стадион «Юность»
3 день	Учебно-тренировочный процесс по видам спорта. Спортивная игра «Быстрее, выше, сильнее»	Тренажерные залы ДЮСШ, стадион «Юность».
4 день	Легкоатлетический кросс. Круговая тренировка по специализации. Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».	Стадион «Юность»
5 день	Беседа «Основные правила судейства в футболе (волейболе, лыжных гонках)». Учебно-тренировочное занятие. Соревнования по мини-футболу, (волейболу, лыжным гонкам).	Стадион «Юность»
6 день	День туризма. Поход выходного дня. Беседа по профилактике и предотвращению укусов клещей.	По согласованию
7 день	Учебно-тренировочное занятие с элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол). Беседа «Основные правила судейства в волейболе (баскетболе)». Подвижные игры на свежем воздухе.	Стадион «Юность»
8 день	Беседа на тему «Лечебный массаж». Учебно-тренировочное занятие по футболу, волейболу, лыжным гонкам с использованием лыжероллеров.	ДЮСШ Стадион «Юность»
9 день	Занятие по судейской практике «Школа юного судьи по футболу»	Стадион «Юность»

	(волейболу)». Учебная игра по мини-футболу.	
10 день	Тактика и техника игры в футбол. Учебно-тренировочное занятие по футболу, волейболу, лыжным гонкам с использованием лыжероллеров.	Стадион «Юность»
11 день	Тактика и техника игры в волейбол (баскетбол). Учебно-тренировочное занятие по волейболу (баскетболу).	Стадион «Юность»
12 день	Участие в районных военно-патриотических и спортивных мероприятиях, посвященных Дню независимости России. Турнир по мини-футболу, волейболу.	Центральная площадь Стадион «Юность»
13 день	Соревнования по дартсу. Эстафета.	Стадион «Юность»
14 день	Беседа «Вредные привычки и борьба с ними». Подвижные игры на свежем воздухе.	ДЮСШ Стадион «Юность»
15 день	Занятие по судейской практике «Школа юного судьи по волейболу». Учебная игра по волейболу.	Стадион «Юность»
16 день	Занятие по судейской практике «Школа юного судьи по футболу». Учебная игра по мини-футболу.	Стадион «Юность»
17 день	Тактика и техника игры в футбол. Учебно-тренировочное занятие по футболу.	Стадион «Юность»
18 день	Соревнования по мини-футболу, волейболу, лыжероллерам.	Стадион «Юность»
19 день	Учебно-тренировочное занятие с элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол). Подвижные игры на свежем воздухе.	Стадион «Юность»
20 день	Учебно-тренировочный процесс по видам спорта. трудовой десант по ремонту инвентаря.	ДЮСШ Стадион «Юность»
21 день	Занятие по судейской практике	ДЮСШ

	«Школа юного судьи по футболу и волейболу». Беседа о поведении на воде.	Стадион «Юность»
22 день	Военно-спортивный день.	Стадион «Юность»
23 день	День народных игр. Соревнования по лапте.	Стадион «Юность»
24 день	Сдача контрольных итоговых нормативов. Сбор бытового мусора. Закрытие смены.	Стадион «Юность»



СМЕТА  
на проведение летней спортивно-оздоровительной площадки при  
МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара

№	Наименование	Цена	Количество	Стоимость
1	Спортивный игровой инвентарь:			
	• Мячи футбольные, волейбольные	2000-00	8	16000-00
	• Насос	600-00	1	600-00
	• Иглы для накачивания мячей	20-00	10	200-00
	• Лыжероллеры	6000-00	3 пары	18000-00
2	Призы:			
	• Грамоты	20-00	75	1500-00
	• Медали	100-00	75	7500-00
	Сладкие призы, питьевая вода			10000-00
3	Аптечка медицинская	600-00	1	600-00
ИТОГО:				54400-00