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

Спортивно-оздоровительная программа

**«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»**

для летней спортивной площадки с дневным пребыванием

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

п. Архара

2018 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРЕКТА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное название проекта | Летняя спортивно-оздоровительная программа «Олимпийские надежды» |
| 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, тренировочные сборы |
| 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 направлен-ности). Экологическое воспи-тание (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, подготовка детей к участию в областных соревнованиях «Кожаный мяч». |
| 7 | Автор проекта | Бригарная Светлана Станиславовна, методист муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара (первая квалификационная категория). |
| 8 | Руководитель проекта | Горковенко Любовь Владимировна, заместитель директора 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 | 90 человек |
| 15 | Сроки проведения | 01 июня – 31 июля 2018 года (две смены) |
| 16 | Кадры | Директор ДЮСШ, тренер-преподаватель, медицинский работник. |
| 17 | Условия участия в проекте | Наличие спортивного инвентаря и оборудования, спортивных сооружений, тренерско-преподавательского состава, медицинского работника, обеспечение техники безопасности, медицинского обслуживания. |
| 18 | Имеющийся опыт реализации проекта | Реализованы: программа летней спортивно-оздоровительной площадки «Здоровый я – здоровая Россия» в 2014 и 2015 году на базе ДЮСШ, спортивно-оздоровительная программа «Спарта» в 2016 году, «Олимпионика» в 2017 году. |
| 19 | Финансовое обеспечение проекта | Бюджетные средства |
| 20 | Особая информация и примечания | Смены проходят 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. Тренировочные сборы направлены на то, чтобы максимально оздоровить детей, помочь им восстановиться после учебного года, и при этом сохранить отличную физическую форму и готовность к соревнованиям. Именно здесь дети делают свои первые уверенные шаги в мире большого спорта и в них закладываются основы для того, чтобы в будущем они были чемпионами

Учебно-тренировочные сборы организуются при подготовке к различного рода соревнованиям. На учебно-тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка воспитанников носит оздоровительную направленность. 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 – организация отдыха и  оздоровления обучающихся школы в летний период, создание условий для укрепления здоровья детей.

Задачи:

1.     Создание  системы  физического  оздоровления  детей  в  условиях  временного  коллектива.

2.     Продолжение непрерывного учебно-тренировочного процесса, проведение учебно-тренировочных сборов по футболу.

3.     Реализация интересов и потребностей детей, расширение сферы их общения.

4.     Формирование у школьников навыков общения и толерантности.

5.     Повышение спортивного мастерства учащимися ДЮСШ.

6.     Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Срок реализации программы и кадровое обеспечение

Программа реализуется в течение двух месяцев (июнь, июль 2018 года)

       Продолжительность каждой смены - 24 дня.

Тренировочные занятия и досуговые мероприятия проводятся 3 часа в день с 16-00 до 19-00 ежедневно.

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

Являясь воспитательно-образовательной, программа рассчитана на 48 дней учебно-тренировочного сбора отделения «Футбол». 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.

1. Спортивная подготовка.

Включает в себя ежедневные тренировки. Основные направления спортивной подготовки: обучение приемам игры в футбол, отработка технических и тактических навыков игры.

1. Культурно-досуговые мероприятия.

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

  Возраст детей - с 10 до 14 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»; тренеры – преподаватели.

|  |
| --- |
|  |

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

|  |
| --- |
| Поликлиника |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Стадион  Спортивные и тренажерные залы ДЮСШ |

|  |
| --- |
| Спортивные площадки |

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.

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 виду 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

*I 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, спортинвентаря.

*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;
* 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 физической формы юных спортсменов.
3. Положительная динамика состояния здоровья обучающихся.
4. Повышение уровня спортивного мастерства.
5. Получение навыков судейства соревнований по футболу.
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 20 000 рублей.

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

Финансирование производится за счет средств муниципального бюджета.

Охрана жизни и здоровья детей.

1. Директор ДЮСШ и тренер-преподаватель, ведущий 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. | 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 правили судейства в футболе». Учебно-тренировочное занятие. Соревнования по мини-футболу. | Стадион «Юность» |
| 6 день | День туризма. Поход выходного дня. | По согласованию |
| 7 день | Учебно-тренировочное занятие с элементами игровых видов спорта (волейбол, баскетбол). Подвижные игры на свежем воздухе | Стадион «Юность» |
| 8 день | Беседа на тему «Лечебный массаж». Учебно-тренировочное занятие по футболу. | ДЮСШ  Стадион «Юность» |
| 9 день | Занятие по судейской практике «Школа юного судьи по футболу». Учебная игра по мини-футболу. | Стадион «Юность» |
| 10 день | Тактика игры в футбол. Учебно-тренировочное занятие по футболу. | Стадион «Юность» |
| 11 день | Техника игры в футбол. Учебно-тренировочное занятие по футболу. | Стадион «Юность» |
| 12 день | Участие в районных военно-патриотических и спортивных мероприятиях, посвященных Дню независимости России. Турнир по мини-футболу. | Центральная площадь  Стадион «Юность» |
| 13 день | Соревнования по мини-футболу. | 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 футболу». Учебная игра по мини-футболу. | Стадион «Юность» |
| 16 день | Тактика игры в футбол. Учебно-тренировочное занятие по футболу. | Стадион «Юность» |
| 17 день | Техника игры в футбол. Учебно-тренировочное занятие по футболу. | Стадион «Юность» |
| 18 день | Соревнования по мини-футболу. | 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 «Школа юного судьи по футболу». Учебная игра по мини-футболу. | ДЮСШ  Стадион «Юность» |
| 22 день | Военно-спортивный день. | Стадион «Юность» |
| 23 день | Соревнования по мини-футболу. | 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 * Насос * Иглы для накачивания мячей * Мяч волейбольный | 2500-00  600-00  20-00  2000-00 | 6  1  10  1 | 15000-00  600-00  200-00  2000-00 |
| 2 | Призы:   * грамоты | 20-00 | 60 | 1200-00 |
| 3 | Аптечка медицинская | 1000-00 | 1 | 1000-00 |
| ИТОГО: | | | | 20000-00 |