

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский**

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
Протокол от 08.04.2025 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО СШ «Олимп»
 И.В. Гриневский
Приказ № 108 от 16.04.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая краткосрочная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная страна»
(в рамках лагеря с дневным пребыванием детей на
базе МАУ ДО СШ «Олимп»)**

Автор - составитель:
Начальник лагеря
МАУ ДО СШ «Олимп»
А.А. Шишкина

Тип программы: краткосрочная (21 день)
Срок реализации программы: 2 смена, 02.06 – 24.06.2025 года, 12 и 13.06.2025
года – выходной день
Возраст участников программы: 6,5-16 лет

**п. Рефтинский
2025 г.**

Оглавление:

1. Информационная карта программы	3
2. Пояснительная записка	4
3. Механизм реализации программы	9
3.1. Основные этапы реализации программы	9
3.2. Распорядок дня	10
3.3. Наши законы и традиции	11
4. Содержание программы	11
4.1. План работы по профилактике вредных привычек	11
4.2. Планы работы отрядов-отделений	12
4.3. План воспитательной работы	17
5. Ожидаемые результаты программы	17
6. Список используемой литературы	21
Приложение 1. Анкеты по изучению удовлетворенности работы лагеря	22

1. Информационная карта программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная страна» (в рамках лагеря с дневным пребыванием детей на базе МАУ ДО СШ «Олимп»)
Название организации, представившей программу	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее, МАУ ДО СШ «Олимп»)
Почтовый адрес организации	624285, Свердловская области, п. Рефтинский, ул. Молодежная д. 2-а
Контактный телефон	8 (34365) 3-20-37
Заказчик программы	Отдел образования администрации городского округа Рефтинский
Начальник лагеря	Шишкина А.А., инструктор методист
Участники программы	Обучающиеся в возрасте от 6,5 до 16 лет
Общее количество обучающихся	65 человек
Форма реализации	Лагерь с дневным пребыванием детей на базе МАУ ДО СШ «Олимп»
Сроки реализации	2 смена, 02.06 –24.06.2025 года, 12 и 13.06.2025 года – выходной день
Место реализации	На базе МАУ ДО СШ «Олимп», пос. Рефтинский, ул. Молодежная, д. 2-а
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Цель программы	– обеспечение отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков в каникулярное время; – создание условий для укрепления здоровья детей и подростков; – создание условий для безопасности и творческого развития детей и подростков в летнее время; – профилактика безнадзорности в летнее время среди детей и подростков.

Направления	1. Учебно-тренировочная работа по видам спорта; 2. Досуговая деятельность; 3. Спортивно-оздоровительные мероприятия.
-------------	--

2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная страна» (в рамках лагеря с дневным пребыванием детей на базе МАУ ДО СШ «Олимп») (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО СШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО СШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция РФ;
- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Законом Свердловской области от 15.06.2011 года № 38-ОЗ «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей в Свердловской области»;
- постановлением Правительства Свердловской области от 03.08.2017 года № 558-ПП «О мерах по организации и обеспечению отдыха и оздоровления детей в Свердловской области»;
- Постановлением главы городского округа Рефтинский от 29.12.2018 года № 957 «Об утверждении Муниципальной программы городского округа Рефтинский «Развитие системы образования в городском округе Рефтинский до 2027 года».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на:

- обеспечение отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков в каникулярное время;
- создание условий для укрепления здоровья детей и подростков;
- создание условий для безопасности и творческого развития детей и подростков;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Настоящая Программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Актуальность программы.

Лагерь с дневным пребыванием детей на базе МАУ ДО СШ «Олимп» (далее – лагерь) является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, спортивного развития, художественного, технического, социального творчества.

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 честью выходить из непростых ситуаций.

Программа деятельности летнего оздоровительного лагеря ориентирована на создание социально значимой психологической среды, дополняющей и корректирующей семейное воспитание ребенка, организацию активного, насыщенного отдыха детей, проведение работы по вопросам сохранения здоровья и здорового образа жизни. Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья.

Программа включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания в условиях лагеря.

Педагогическая целесообразность раскрывается во всех аспектах образовательного процесса – воспитании, обучении, развитии. Педагогическая целесообразность разработки программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий (под руководством квалифицированных воспитателей) 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 в соответствии с планом работы воспитателей. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у воспитанников положительного отношения к ЗОЖ и негативного отношения к вредным привычкам, в частности к употреблению наркотиков.

Новизна программы прослеживается в широком приобщении детей к разнообразному социальному опыту, созданию в лагере стиля отношений сотрудничества, содружества, сотворчества, участия детей в управлении детским оздоровительным лагерем. Данная программа по своей

направленности является комплексной, т.к включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

Основополагающей идеей данной программы является развитие у детей мотивации к ЗОЖ, к творчеству, самореализации. В качестве формы организации деятельности лагеря выбрана сюжетно – ролевая игра, с помощью которой выстраивается модель поведения, позволяющая детям попробовать разные социальные роли, проявить творчество и самостоятельность.

Цель программы:

- обеспечение отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков в каникулярное время;
- создание условий для укрепления здоровья детей и подростков;
- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для безопасности и творческого развития детей и подростков в летнее время;
- профилактика безнадзорности в летнее время среди детей и подростков.

Основные задачи программы:

1. обучающие:

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- реализация социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта
- формирование навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

2. Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами занятиями физической культурой и спортом;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств.

3. Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- формирование спортивной мотивации.

Адресат программы. Основной состав лагеря – это обучающиеся детского (подросткового) возраста от 6,5 до 16 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям – сиротам и оставшимся без попечения родителей, а также детям – инвалидам и с ограниченными возможностями здоровья. Прием в лагерь осуществляется по заявлению родители (законного представителя), после заключения договора об оказании образовательных услуг и после осуществления оплаты по договору.

Социально – возрастной состав участников смены:

1. Всего детей в лагере – 65 чел., из них:
2. Возрастной состав детей: от 6,5 до 16 лет.

Сроки реализации программы: 21 день, 2 смена, 02.06 –24.06.2025 года, 12 и 13.06.2025 года – выходной день

Направления программы.

Отряды формируются разновозрастные по видам спорта:

- 1 отряд отделения «Спортивный туризм»
- 1 отряд отделение «Волейбол»,
- 1 отряд отделения «Фитнес – аэробика»,
- 1 отряд отделения «Лыжные гонки»,
- 1 отряд отделения «Лёгкая атлетика»,
- 1 отряд отделения «Гребля на байдарках и каноэ».

Учебно-спортивная работа в лагере является продолжением круглогодичного учебно-тренировочного процесса, проводимого в спортивной школе, и осуществляется воспитательским составом на основе рабочих программ.

Обеспечение программы.

1. Кадровое обеспечение: начальник лагеря, воспитатели отрядов отделений «Спортивный туризм», «Волейбол», «Фитнес – аэробика», «Лыжные гонки», «Лёгкая атлетика», «Гребля на байдарках и каноэ», педагог-организатор, фельдшер, администратор, уборщик служебных помещений.

Сферы деятельности воспитателей отрядов:

- Работа с отрядом – обеспечение жизнедеятельности, помощи в самоопределении и самореализации каждому ребёнку; аналитическая работа.

- Обеспечение безусловной безопасности всех тренировочных и спортивно – массовых мероприятий, проводимых в лагере.
- Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря.
- 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.
- 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.

Требования к деятельности воспитателей отрядов:

- обеспечение сохранности жизни и здоровья ребёнка;
- индивидуальный подход к каждому ребёнку;
- удовлетворение интересов наибольшего числа участников смены через организацию разнообразных пространств деятельности;
- предоставление ребёнку свободы выбора в области приложения сил и методов достижения цели;
- одобрение результатов деятельности ребёнка в какой – либо области с целью побудить желание испытать себя в других видах деятельности;
- предоставление ребёнку возможности вносить вклад в общее дело отряда, возможности достижения успеха и признания этого успеха значимыми для ребёнка людьми;
- создание условий для конкретного воплощения творческих идей;
- поощрение работы над проектами, предложенными самими детьми;
- исключение какого-либо давления на детей, создание обстановки доверия и открытости;
- помощь в организации самоанализа, оценивания ребёнком собственной деятельности, самостоятельного решения проблем;
- приоритетность результатов, полученных ребёнком;
- стремление к саморазвитию, профессиональному совершенствованию.

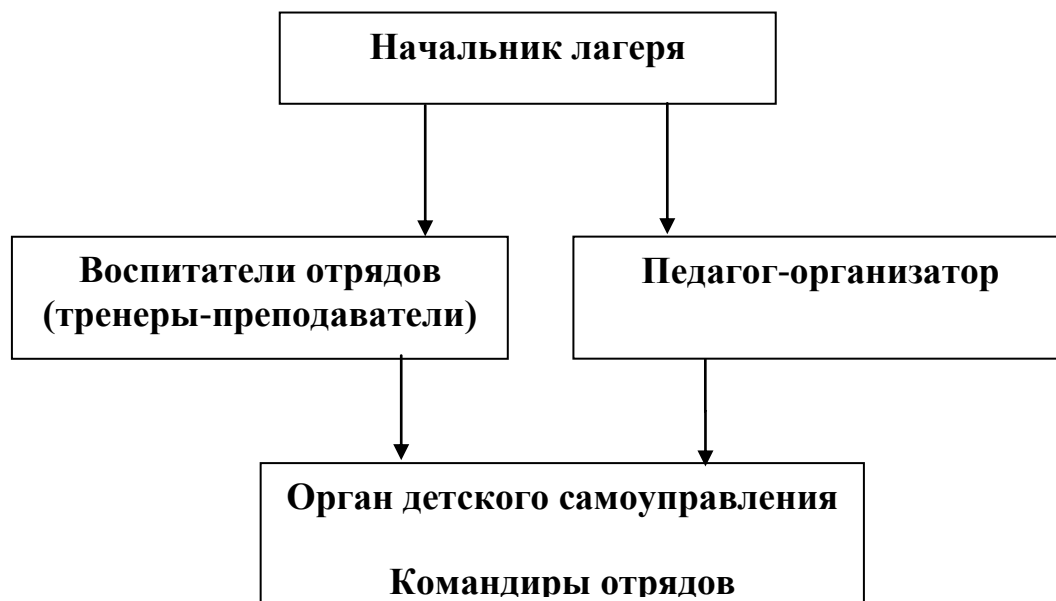
Цель деятельности воспитателей отрядов в смене - так организовать деятельность ребёнка или обеспечить такую её самоорганизацию, чтобы в этой деятельности сам ребёнок проявил себя соответствующим (наилучшим) образом и достиг максимально возможных практических результатов.

Массовая воспитательная работа в лагере осуществляется педагогом организатором и включает следующие организационные формы:

- весёлые старты;
- товарищеские встречи по футболу, пионерболу, шашкам, настольному теннису, легкоатлетическому многоборью;
- беседы, экскурсии, конкурсы, просмотры видеороликов и т.д.

Все планы работы утверждаются начальником лагеря.

Структура управления лагерем



2. Материально – техническое обеспечение:

Программа реализуется на базе МАУ ДО СШ «Олимп» городского округа Рефтинский. МАУ ДО СШ «Олимп» имеет здание с раздевалками, игровой зал, гимнастический зал, тренажерный зал, лыжная база, медицинский кабинет и спортивное ядро с футбольным полем и беговыми дорожками на открытом воздухе. Также имеется аудио – видео аппаратура для проведения массовых досуговых мероприятий, спортивный инвентарь.

Информационное обеспечение:

- Видеофильмы и интернет-ролики по видам спорта;
- Рабочие программы воспитателей отрядов;
- Справочники спортивных и подвижных игр;
- Стенд по технике безопасности.

3. Финансовое обеспечение программы: финансирование лагеря осуществляется из родительских средств (30%, 20% - для работников бюджетных организаций), остаток из бюджетного финансирования.

3. Механизм реализации программы

3.1. Основные этапы реализации программы:

1. Подготовительный этап. Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до открытия пришкольного летнего спортивного лагеря начинается подготовка к летнему сезону.

Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по учебно-воспитательной работе по подготовке школы к летнему сезону;

- отбор кадров для работы в летнем оздоровительном лагере;
- издание приказа по школе о проведении летней кампании;
- сбор документов, подписание договоров с родителями (законными представителями) воспитанников школы;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- подготовка необходимой документации для деятельности лагеря (программы деятельности спортивного оздоровительного лагеря, инструкций по технике безопасности, планов воспитательной и учебно-тренировочной работы и др.)

2. Организационный этап. Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня. Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
- запуск программы;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря, режимом дня, инструктаж по технике безопасности, корректировка плана воспитательной работы, исходя из предложений детей.

3. Основной этап смены. Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены - специальные тренировки по видам спорта;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно- творческих дел;
- спортивные соревнования.

4. Заключительный этап смены.

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- составление отчета о выполнении планов воспитательной работы и учебно-тренировочных занятий;
- анализ предложений, внесенными детьми, родителями, педагогами по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем;
- сдача документации.

3.2. Распорядок дня.

Дети находятся в лагере с 8.15 до 14.15 часов ежедневно.

Время	Режимные мероприятия
08.15 – 08.30	Встреча детей
08.30 – 08.35	Линейка
08.35 – 09.05	Зарядка
09.05 – 09.35	Построение в колонну, дорога в столовую
09.35 – 10.00	Завтрак
10.00 – 11.00	Культурно-массовые мероприятия (согласно плану)
11.00 – 12.30	Учебно-тренировочные занятия

12.30 – 13.00	Построение в колонну, дорога в столовую
13.00 – 13.30	Обед
13.30 – 14.00	Свободное время, отрядные дела
14.15.	Уход домой

3.3. Наши законы и традиции.

1. Закон точности

Необходимо ценить каждую секунду. Все дела и сборы начинать в срок.
Никогда не заставляя себя ждать –
не отнимать тем самым у товарища драгоценные минуты.

2. Закон поднятой руки

Этот закон учит уважать человеческое слово, человеческую мысль.
Если человек поднимает руку, ему необходимо сообщить что-то важное людям. Каждому поднявшему руку - слово.

3. Закон территории

Этот закон гласит: будь хозяином своей территории.
Относитесь к территории как к дому: бережно, заинтересованно, по-хозяйски.

4. Закон доброго отношения к людям

Доброе отношение к людям это – постоянная готовность сделать что-то для радости другого человека,
готовность поступиться личным в интересах коллектива

5. Закон улыбки

Живи для улыбки товарищей и сам улыбайся в ответ.

6. Закон песни

С песней по жизни веселей. Песня – душа народа.

4. Содержание программы

4.1. План работы по профилактике вредных привычек.

Невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, связанные со здоровьем подростков, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств. Эти явления, получившие название «вредные привычки», широко распространены сегодня в молодежной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы.

В настоящее время профилактика употребления ПАВ у детей и подростков выходит на общегосударственный уровень и предполагает консолидацию усилий различных ведомств при ведущей роли системы образования.

МАУ ДО СШ «Олимп», как и многие другие, обладает рядом возможностей для проведения профилактической работы, в частности имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка посредством пропаганды здорового образа жизни, вовлечения их в спорт, личного примера воспитателя (своими достижениями в спорте) и ставит

перед собой цель: изменение ценностного отношения детей и молодежи к наркотикам, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающее снижение спроса на психоактивные вещества в молодежной среде. Каждый воспитатель также руководствуется принципом – спорт и вредные привычки несовместимы.

Исходя из этого особое место в программе отведено профилактике вредных привычек, в частности наркомании.

План мероприятий по антинаркотическому воспитанию

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Количество участников	Ответственный исполнитель
1	Проведение разъяснительных бесед с показом видеосюжетов с воспитанниками СОЛ по предупреждению вредных привычек и привитию навыков ЗОЖ на темы: «Наше отношение к безопасности жизнедеятельности, понятие ЗОЖ», «Здоровье – наше богатство»	в течение смены	65	Начальник лагеря
2	Изготовление и раздача памяток по профилактике наркомании, алкогольной зависимости и табакокурения, оформление тематических стендов в фойе школы	в течение смены	65	Начальник лагеря
3	Спортивные соревнования между воспитанниками СОЛ (шахматы, шашки, бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, пионербол), личное первенство по видам (скакалка, прыжки в длину с места, бег), «Весёлые старты» под девизом «Нет наркотикам!»	в течение смены, согласно плану воспитательной работы СОЛ	65	Начальник лагеря, воспитатели отрядов

4.2. Планы работы отрядов-отделений. отряд «Спортивный туризм»

I неделя				
8.30-зарядка – Бег 1 км; Разминка; Прыжки 20 раз из низкого приседа. 11.30-13.00 тренировка Совершенствование индивидуальных действия в защите.	8.30-зарядка Бег - 1км; Ускорения 5 по 50м; Упражнения на растяжку. 11.30- 13-00 тренировка Командные действия в защите против бросков мяча в корзину	8.30-зарядка Бег 1км; Ускорения 5 по 50м; Упражнения со скакалкой 11.30- 13-00 тренировка Учебная игра	8.30-зарядка Бег - 1км; Ускорения 5 по 50м; Упражнения на растяжку. 11.30- 13-00 тренировка Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	8.30-зарядка Бег -1км; Ускорения 5 по 50м; Упражнения с мячами. 11.30- 13-00 тренировка Учебная игра

II неделя

8.30-зарядка – Бег 1.5 км; Разминка; Прыжки 20 раз из низкого приседа. 11.30-13.00 тренировка Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения	8.30-зарядка Бег - 1.5км; Ускорения 5 по 60м; Упражнения на растяжку. 11.30- 13-00 тренировка Учебная игра	8.30-зарядка Бег 1.5км; Ускорения 5 по 60м; Упражнения со скакалкой 11.30- 13-00 тренировка Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	8.30-зарядка Бег - 1.5км; Ускорения 5 по 60м; Упражнения на растяжку. 11.30- 13-00 тренировка Учебная игра	8.30-зарядка Бег - 1.5км; Ускорения 5 по 60м; Упражнения с мячами. 11.30- 13-00 тренировка Ведение мяча со сменой ритма движения и ведение мяча с изменением направления движения
--	--	--	--	---

III неделя

8.30-зарядка – Бег 1.5 км; Разминка; Прыжки 20 раз из низкого приседа. 11.30-13.00 тренировка Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения	8.30-зарядка Бег - 1.5км; Ускорения 5 по 60м; Упражнения на растяжку. 11.30- 13-00 тренировка Учебная игра	8.30-зарядка Бег 1.5км; Ускорения 5 по 60м; Упражнения со скакалкой 11.30- 13-00 тренировка Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	8.30-зарядка Бег - 1.5км; Ускорения 5 по 60м; Упражнения на растяжку. 11.30- 13-00 тренировка Учебная игра	8.30-зарядка Бег - 1.5км; Ускорения 5 по 60м; Упражнения с мячами. 11.30- 13-00 тренировка Ведение мяча со сменой ритма движения и ведение мяча с изменением направления движения
--	--	--	--	---

отряд «Волейбол»

I неделя

1. Разминка -15 мин. 2. ОФП – 25 мин. (Бег 400м; ускорения, рывка) 3. Совершенствование нижнего и верхнего приема – 20 мин. 4. Тренировочная игра с применением тактики нападения- 30 мин	1. Разминка -15 мин. 2. СФП – 15 мин. (челночный бег; Упр-ния для развития прыгучести). 3. Совершенствование Верхней прямой подачи-10 мин. 4. Тренировочная игра с применением тактики защиты - 30 мин	1. Разминка -15 мин. 2. Развитие гибкости и подвижности суставов – 20 мин. 3. Совершенствование атакующего удара в зоне 3; 4;6.- 20 мин 4. Тренировочная игра с применением индивидуальной тактики игры - 30 мин	1. Разминка -15 мин. 2. ОФП – 25 мин. (Бег 200м; силовая подготовка,) 3. Совершенствование нижнего и верхнего приема в зоне 5,6,1 – 20 мин. 4. Тренировочная игра с применением тактики нападения- 30 мин	1. Разминка -15 мин. 2. Бег на выносливость- 1000м -10 мин 3. Совершенствование страховки после блока-10 мин. 4. Тренировочная игра с применением тактики нападения- 30 мин
--	---	---	--	--

II неделя

1. Разминка -15 мин. 2. Развитие гибкости и подвижности суставов – 20 мин. 3. Совершенствование атакующего	1. Разминка -15 мин. 2. ОФП – 25 мин. (Бег 200м; силовая подготовка,) 3. Совершенствование нижнего и верхнего приема в зоне 5,6,1 – 20 мин.	1. Разминка -15 мин. 2. Развитие скоростно-силовых качеств – 20 мин. 3. Совершенствование атакующего удара в зоне 3;	1. Разминка -15 мин. 2. СФП – 15 мин. (челночный бег; Упр-ния для развития прыгучести). 3. Совершенствование нижнего и верхнего приема в	1. Разминка -15 мин. 2. СФП – 15 мин. (Упр-ния для развития ловкости. 3. Совершенствование Верхней прямой
--	---	--	--	---

удара в зоне 3; 4;6.- 20 мин 4. Тренировочная игра с применением блока - 30 мин	4. Тренировочная игра с применением страховки -30 мин	4;6.- 20 мин 4. Тренировочная игра с применением индивидуальной тактики игры - 30 мин	зоне 5,6,1 – 20 мин. 4. Тренировочная игра	подачи-10 мин. 4. Соревнования между командами отделения: «В честь закрытия сезона»
III неделя				
1. Разминка -15 мин. 2. Развитие гибкости и подвижности суставов – 20 мин. 3. Совершенствова ние атакующего удара в зоне 3; 4;6.- 20 мин 4. Тренировочная игра с применением блока - 30 мин	1. Разминка -15 мин. 2. ОФП – 25 мин. (Бег 200м; силовая подготовка.) 3.Совершенствова ние нижнего и верхнего приема в зоне 5,6,1 – 20 мин. 4. Тренировочная игра с применением страховки -30 мин	1. Разминка -15 мин. 2. Развитие скоростно- силовых качеств – 20 мин. 3. Совершенствова ние атакующего удара в зоне 3; 4;6.- 20 мин 4. Тренировочная игра с применением индивидуальной тактики игры - 30 мин	1. Разминка -15 мин. 2. СФП – 15 мин. (челночный бег; Упр-ния для развития прыгучести). 3.Совершенствова ние нижнего и верхнего приема в зоне 5,6,1 – 20 мин. 4. Тренировочная игра	1. Разминка -15 мин. 2.СФП–15мин. (Упр-ния для развития ловкости. 3. Совершенствова ние Верхней прямой подачи-10 мин. 4. Соревнования между командами отделения: «В честь закрытия сезона»

отряд «Фитнес - аэробика»

I неделя				
Утренняя разминк. Стадион – бег, прыжки, скакалка. ----- ----Флешмоб с акробатикой, Показательные выступления к Дню защиты детей.	Утренняя разминка. Упражнения в парах. Волейбол. ----- ----- Базовая танцевальная аэробика. Спорт. игры – волейбол.	Утренняя разминка. Спортивные эстафеты с мячом, обручами. ----- ----- Композиционная программа Гимнаст.ленты Спорт. игры – теннис, бадминтон.	Утренняя разминка. Упражнения на пресс и силу. ----- -----Базовая степ-аэробика Пионербол Конкурс поделок.	Утренняя разминка Стадион - челночный бег, бег с препятствиями, бадминтон. ----- ----- Спортивная аэробика. КВН
II неделя				
Утренняя разминка. Чирлидинг и гимн.ленты. ----- ----- Композиционная программа. Пионербол.	Утренняя разминка. Танцевальная аэробика ----- ----- ---Флешмоб с гимнастикой. Конкурс рисунков.	Утренняя разминка. Акробатические дорожки ----- ----- Базовая степ-аэробика Турнир по шашкам.	Утренняя разминка. Упражнения для рук и ног. Стадион - кросс 800 м., “Весёлые старты” ----- ----- Развлекательный фитбол	Утренняя разминка. Композиционный чирлидинг ----- ----- Спортивные игры - Бадминтон Подведение итогов.
III неделя				
Утренняя разминка. Чирлидинг и гимн.ленты.	Утренняя разминка. Танцевальная аэробика ----- -----	Утренняя разминка. Акробатические дорожки	Утренняя разминка. Упражнения для рук и ног.	Утренняя разминка. Композиционный чирлидинг

----- Композиционная программа. Пионербол.	---Флешмоб с гимнастикой. Конкурс рисунков.	----- Базовая степ-аэробика Турнир по шашкам.	Стадион - кросс 800 м., “Весёлые старты” ----- Развлекательный фитбол	----- Спортивные игры - Бадминтон Подведение итогов.
---	---	--	--	---

отряд «Лыжные гонки»

I неделя				
1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / лыжероллеры - Старшие 25км – кросс 3км ОФП Младшие 15км кросс 3км ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / велокросс - Старшие 40км – ОФП Младшие 30км - ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / кросс – Старшие 20км Младшие 12км; ОФП

II неделя				
1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / лыжероллеры - Старшие 25км – кросс 3км ОФП Младшие 15км кросс 3км ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / велокросс - Старшие 40км – ОФП Младшие 30км - ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / кросс – Старшие 20км Младшие 12км; ОФП

III неделя				
1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / лыжероллеры - Старшие 25км – кросс 3км ОФП Младшие 15км кросс 3км ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / велокросс - Старшие 40км – ОФП Младшие 30км - ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / кросс – Старшие 20км Младшие 12км; ОФП

отряд «Легкая атлетика»

I неделя				
1. Зарядка. 2. Основная тренировка (совершенствование	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (развитие общей	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (развитие	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (развитие	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (кроссовая

техники бега).	выносливости).	скоростно-силовых способностей).	быстроты).	подготовка).
----------------	----------------	----------------------------------	------------	--------------

II неделя

1. Зарядка. 2. Основная тренировка (совершенствование техники бега).	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (развитие общей выносливости).	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (развитие скоростно-силовых способностей).	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (развитие быстроты).	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (кроссовая подготовка).
---	--	--	--	---

III неделя

1. Зарядка. 2. Основная тренировка (совершенствование техники бега).	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (развитие общей выносливости).	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (развитие скоростно-силовых способностей).	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (развитие быстроты).	1. Зарядка. 2. Основная тренировка (кроссовая подготовка).
---	--	--	--	---

отряд «Гребля на байдарках и каноэ»

I неделя

1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / лыжероллеры - Старшие 25км – кросс 3км ОФП Младшие 15км кросс 3км ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / велокросс - Старшие 40км – ОФП Младшие 30км - ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / кросс – Старшие 20км Младшие 12км; ОФП
---	---	---	---	--

II неделя

1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / лыжероллеры - Старшие 25км – кросс 3км ОФП Младшие 15км кросс 3км ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / велокросс - Старшие 40км – ОФП Младшие 30км - ОФП	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / кросс – Старшие 20км Младшие 12км; ОФП
---	---	---	---	--

III неделя

1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка /	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / лыжероллеры -	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка /	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка /	1. Зарядка /кросс 3км; ОРУ; резиновый амортизатор/ 2. Тренировка / кросс –
---	---	---	---	---

бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	Старшие 25км – кросс 3км ОФП Младшие 15км кросс 3км ОФП	бег с имитацией в подъём - Старшие 9км Младшие 6км; ОФП	велокросс - Старшие 40км – ОФП Младшие 30км - ОФП	Старшие 20км Младшие 12км; ОФП
---	---	---	---	--------------------------------

4.3. План воспитательной работы

I неделя

День знакомства Проведение инструктажей по ПДД, Правилам передвижения на роликах, велосипедах. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка Замеры роста и веса у детей (мед. работник школы)	Торжественное открытие смены Знакомство отрядов	Оформление уголка по БДД настольные игры по безопасности жизнедеятельности Викторина «Дорога жизнь» познавательное мероприятие по БДД Просмотр видеоматериала по Правилам дорожного движения	Соревнования по футболу среди отрядов	Беседа: «Правила езды на велосипеде, роликах» Мой друг велосипед – соревнования на велосипедах (полоса препятствий)
---	--	---	---------------------------------------	--

II неделя

Беседа - игра на тему: «Что мы знаем о профилактике ВИЧ инфекции?» Праздник ко Всемирному дню шоколада	Участие в Летнем Фестивале ВФСК ГТО среди 1-5 ступеней Фотоконкурс ко «Дню фотографа»	«Спорт любить – сильным и здоровым быть» - легкоатлетическая эстафета	Флешмоб «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас!»	«Спорт любить – сильным и здоровым быть» - легкоатлетическая эстафета
---	--	---	---	---

III неделя

Беседа - игра на тему: «Что мы знаем о профилактике ВИЧ инфекции?» Праздник ко Всемирному дню шоколада	Участие в Летнем Фестивале ВФСК ГТО среди 1-5 ступеней Фотоконкурс ко «Дню фотографа»	«Спорт любить – сильным и здоровым быть» - легкоатлетическая эстафета	Флешмоб «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас!»	Замеры роста и веса у детей (мед. работник школы) Закрытие смены Подведение итогов Награждение
---	--	---	---	---

5. Ожидаемые результаты программы

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности, навыков укрепления здоровья и здорового образа жизни.
2. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.

По итогам проведения программы предполагается, что у участников 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, что окажет существенное влияние на формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к различным видам социального творчества, к созидательной деятельности.

По окончании смены **у детей:**

1. Сохранение здоровья обучающихся школы, занятость их трудовой, досуговой и спортивно-экологической, пожарно-прикладной деятельностью в период летних каникул;
2. Воспитание гражданских, нравственных, патриотических качеств, чувств и любви к Родине на основе изучения героических страниц прошлого нашего народа;
3. Развитие творческого мышления, необходимого для практической деятельности, познания, ориентации в окружающем мире;
4. Создание системы физического оздоровления детей для осмысленного отношения каждого к своему здоровью и приобщение их к социально-значимой деятельности, обучение ребят правилам пожарной безопасности, пропаганда мер противопожарной безопасности;
5. Формировать у ребят навыки общения и толерантности.
6. Профилактика асоциального поведения обучающихся:
 - будет реализована мотивация к собственному развитию, участию в собственной деятельности, проявление социальной инициативы;
 - будет развита индивидуальная, личная культура, приобщение к здоровому образу жизни;
 - будут развиты коммуникативные, познавательные, творческие способности, умение работать в коллективе;
 - будет создана мотивация на активную жизненную позицию в формировании здорового образа жизни и получении конкретного результата от своей деятельности.

Так же увеличится количество детей, принимающих участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, у детей сформируются умения и навыки, приобретенные в секциях, мастерских, студиях, которые будут способствовать личностному развитию и росту ребенка.

Критерии и показатели эффективности реализации программы.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся		
<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы</i>
Сохранение и укрепление здоровья	1. Соблюдение режима дня. 2. Сбалансированное питание. 3. Участие детей в спортивно – массовых мероприятиях. 4. Эффективность целостного здоровья детей и подростков.	1. Анкетирование. 2. Диагностика индивидуального здоровья детей и подростков. 3. Качество питания.

	5. Количество детей, получивших оздоровительный эффект от предоставленных медицинских услуг.	4. Собеседование. 5. Отсутствие травм.
Развитие коммуникативных компетенций и толерантности		
1. Приобретение практических умений и навыков эффективной коммуникации, самоконтроля	1. Умение слушать и слышать собеседника (толерантность). 2. Бесконфликтное общение. 3. Рефлексия. 4. Навыки психологической защиты, самоконтроля. 5. Самооценка. 6. Коммуникабельность. 7. Формирование ценностных ориентаций. 8. Эмоциональная устойчивость. 9. Наличие мотивации на познавательную деятельность. 10. Отсутствие конфликтов.	1. Анкетирование. 2. Наблюдение. 3. Сюжетно – ролевые игры. 4. Социально – психологическое консультирование. 5. Психологический тренинг (самопознания, общения, личностного роста, коммуникативных умений). 6. Психологические игры, индивидуальные занятия, часы общения. 7. Деятельность органов детского самоуправления.
Формирование социально-активной личности		
1. Реализация творческих способностей ребенка. 2. Правовое самосознание детей и подростков разных категорий. 3. Соответствие услуг системы дополнительного образования потребностям и интересам детей.	1. Количество и качество проводимых познавательных, развлекательных, социально значимых мероприятий. 2. Личная заинтересованность (% участия) детей и подростков в организации и проведении коллективных мероприятий. 3. Количественный показатель участия детей в студиях и кружках. 4. Реализация социально-значимых проектов.	1. Анкетирование. 2. Наблюдение. 3. Итоговая выставка детских, творческих работ. 4. Навыки самообслуживания 5. Участие в заключительном гало – концерте. 6. Рейтинг популярности творческих мероприятий, клубов, студий.
Профилактика правонарушений и подростковой агрессии		

1. Система работы по профилактике правонарушений	1. Снижение асоциального поведения обучающихся. 2. Отсутствие конфликтных ситуаций.	1. Метод наблюдения (наличие или отсутствие фактов)
2. Формы и содержание профилактической работы	1. Наличие плана работы по профилактике правонарушений и снижению асоциального поведения детей и подростков. 2. Разработка и реализация индивидуальных траекторий развития и воспитания детей учетных категорий. 3. Внедрение программ-тренингов активной психологической защиты для подростков. 4. Формирование культуры ЗОЖ.	1. Качество содержания плана мероприятий, уровень социально-педагогических программ индивидуального сопровождения детей и подростков. 2. Организация и проведение тренингов. 3. Анализ данных уровня развития социальной активности личности. 4. Анализ уровня и качества проведения мероприятий, направленных на формирование ценности ЗБОЖ.
Профилактические мероприятия и мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций и охране жизни детей в летний период Инструктажи - Инструктажи для детей: «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения детей при прогулках и походах», «Правила при поездках в автотранспорте», «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий»; «Правила безопасности при терактах», «По предупреждению кишечных заболеваний», «Меры безопасности жизни детей при укусе клещом». Беседы - Беседы, проведенные медицинским работником: «Как ухаживать за зубами?», «Путешествие в страну Витаминию», «Как беречь глаза?»; - Игра-беседа «Уроки безопасности при пожаре»; - Инструкции по основам безопасности жизнедеятельности: «Один дома», «Безопасность в доме», «Правила поведения с незнакомыми людьми», «Правила поведения и безопасности человека на воде», «Меры доврачебной помощи».		

Примеры анкетирования представлены в Приложении №1.

Факторы риска

Фактор риска	Меры профилактики
Низкая активность детей в реализации программы	Выявление индивидуальных способностей и интересов ребенка для приобщения и занятости

	другой деятельностью (социально-значимой, спортивной, организационной и т.д.).
Неблагоприятные погодные условия	Организация мероприятий согласно тематике смен в 2-х вариантах (на основе учета погоды: на свежем воздухе – в хорошую погоду, в спортивных залах учреждения на плохие погодные условия).
Недостаточная психологическая компетентность воспитательского коллектива	Проведение инструктивно-методических сборов с теоретическими и практическими занятиями. Планирование взаимозаменяемости воспитателей во время лагеря. Индивидуальная работа с педагогами по коррекции содержания работы.

6. Список использованной литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ
3. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г. №504);
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М: 1982 г.
5. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации / Минобрнауки РФ, Фед. Агенство по физ. культуре и спорту, МО РБ, МФК,СиТ РБ, 2000;
6. «Примерная структура программы летней смены оздоровительного лагеря», Кальницкая Т.С., зав.центра воспитания доп.образования ГОУДПО «КРИРО»;
7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Под. ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.: 2004.

**Анкета
по изучению удовлетворенности детей
организацией лагерной смены**

1. Чего ты ожидал от лагерной смены?

2. Насколько оправдались твои ожидания?

- оправдались полностью, все было здорово
- могло быть и лучше
- программа была скучной и неинтересной
- Мне запомнилось только _____

- свой вариант _____

3. Если бы ты был организатором, то изменил бы (убрал, добавил ...)

4. Твое самое яркое впечатление о лагере _____

**Анкета
по выявлению степени удовлетворенности
родителей организацией лагеря**

Уважаемые родители!

Просим Вас принять участие в анкетировании, которое проводится с целью выявления степени удовлетворенности Вами организацией отдыха и оздоровления ваших детей

Удовлетворены ли Вы?	ДА	Частично	НЕТ	Затрудняюсь
организацией отдыха вашего ребенка				
организацией оздоровления вашего ребёнка				
организацией питания в лагере				
учетом индивидуальных особенностей вашего ребенка в лагере				
возможностью проявиться способностям и умениям вашего ребенка				
организацией досуговой занятости, перечнем мероприятий				
участием ребенка в мероприятиях				
организацией работы секций				
взаимодействием всех организаций на территории городского округа по организации отдыха и оздоровления детей				

оснащенностью процесса				
------------------------	--	--	--	--

Ваши

пожелания: _____

Диагностика на входе

- 1) Я посещаю лагерь прежде всего потому.....
- 2), Мне нравится участвовать в.....
- 3). Я могу проявить себя
- 4). Какие мероприятия тебя привлекают в лагере?
- 5). Что бы ты хотел предложить для более интересного проведения досуга в лагере?
- 6). Какие кружки хотелось бы тебе посещать в лагере?

Диагностика на выходе

- 1). Удалось ли тебе реализовать свои возможности при посещении лагеря?
- 2). Какие из мероприятий тебе понравились больше всего?
- 3). Какие из мероприятий ты считаешь неудавшимися?
- 4). Запиши свои предложения лагеря на будущий год

Мы снова вместе! Для того чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:

1. Твои первые впечатления от лагеря?
2. Что ты ждёшь от лагеря?
3. Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в лагере интересной и радостной для всех?
4. В каких делах ты хочешь участвовать?
5. Что тебе нравится делать в лагере?
6. Хочешь ли ты чему-нибудь научиться или научить других?
7. Кто твои друзья в лагере?

Пожалуйста, закончи предложения(фразы):

Я пришёл в лагерь, потому, что.....

Я не хочу, чтобы.....

Я хочу, чтобы.....

Я боюсь, что.....

Пожалуйста, напиши также:

Имя.....Фамилия.....

Детям предлагается прослушать утверждение и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале: 4 - совершенно согласен; 3 – согласен; 2 - трудно сказать; 1 - не согласен; 0 - совершенно не согласен

1. Я жду наступление нового дня в лагере с радостью.
2. В детском лагере у меня обычно хорошее настроение.
3. У нас хорошие педагоги.
4. Ко всем взрослым в нашем лагере можно обратиться за советом и помощью в любое время.

5. У меня есть любимый взрослый в нашем лагере.
6. В отряде я всегда могу свободно высказывать своё мнение.
7. У меня есть любимые занятия в нашем лагере.
8. Когда смена закончится, я буду скучать по нашему лагерю.
9. Мне очень нравится меню и вкусовые качества блюд в лагере.

Обработка полученных данных.

Показателем удовлетворённости детей (У) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов на общее количество ответов.

$У = \text{общая сумма баллов} / \text{общее количество ответов}$

Если У больше 3, то можно констатировать высокую степень удовлетворённости, если же У больше 2, но меньше 3, то это свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворённости детей жизнью в лагере.