

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"

**«Биатлон»**

Программа профильного отряда,  
спортивно-оздоровительной направленности.

Возраст детей: 8-13 лет

Сроки реализации программы: 31.05.2023- 24.06.2023

Автор:  
Байдаков А.А.  
тренер-преподаватель  
МБОУ «ОСОШ № 2»  
СП «Октябрьская ДЮСШ»  
п. Октябрьский, ул. Клубная 7

п. Октябрьский, 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей. Данная программа по своей направленности является профильной спортивно-оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены – 18 дней. Программа реализуется в период летних каникул в июне.

Общее число участников за смену – 12-15 человек. Основной состав профильного отряда лагеря – это учащиеся ДЮСШ отделения биатлон в возрасте 8–13 лет.

При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в одном отряде.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов: см. Приложение 1

### КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила

спортивной этики, уважать соперника, судей, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Родители многих детей ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса.

Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

## **2. Цели и задачи профильного спортивного отряда лагеря дневного пребывания**

**Цель:** Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней работы.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
2. Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
3. Повышение спортивного мастерства.

## **3. Содержание работы профильного спортивного отряда**

Содержание работы профильного спортивного отряда реализуется через комплекс мероприятий по направлениям:

- спортивно-оздоровительное (СО),
- познавательное (П),
- досуговое (свободное общение) (Д).

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. *"В воспитании нетканикул"* – эта педагогическая формула становится правилом приорганизации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка.

**Средства:**

Утренняя гимнастика (зарядка);

спортивные игры на спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол, ...);  
подвижные игры на свежем воздухе;

эстафеты;  
 процедуры, солнечные ванны (ежедневно);  
 воздушные ванны (ежедневно).

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения.

ПЛАН-сетка работы профильного спортивного отряда лагеря  
 дневного пребывания в 1 смену

дата/день	10.00-13.00	14.00-14.30
1 день	Сбор-старт: Торжественное открытие лагерной смены. Формирование отрядов.	Правила поведения в лагере. Распорядок дня. Инструктажи по ТБ и ПБ.
2 день	Тренировочные занятия. Минутка здоровья.	Выбор актива в группах
3 день	Участие в легкоатлетическом пробеге на приз Героя Советского Союза Н. И. Кашина Программа на день: построение; участие в митинге; участие в соревнованиях по забегам; награждение.	
4 день	Тренировочные занятия.	Какие опасности подстерегают дома и на улице. Тренировка
5 день	Тренировочные занятия.	Подвижные игры на свежем воздухе.
6 день	«День прыгуна»	
7 день	Спортивная игра «Поиски клада».	Беседа по культуре родного края. Экскурсия в музей.
8 день	Прием контрольных нормативов по ОФП.	
9 день	Спокойные игры	Тренировочные занятия.
10 день	Тренировочные занятия.	«Веселые старты»
11 день	«День бегуна»	

12 день	Вело – эстафета.	Тренировочные занятия.
13 день	Лапта. Тренировочные занятия.	Пионербол.
14 день	Сдача норм ГТО.	
15 день	Полоса препятствий. Тренировка.	Комбинированная эстафета.
16 день	Тренировка. «Вышибалы»	Игра «Сто к одному»
17 день	Тренировочные занятия. Подводим итоги. Линейка.	Итоги дня
18 день	Тренировочные занятия. Подводим итоги. Торжественное закрытие лагеря.	

Примечание: в зависимости от погодных условий (дождь, ветер), возможна корректировка плана на день.

#### РЕЖИМ ДНЯ

Дети находятся в лагере с 8.30 до 14.30 часов ежедневно

8:15 – 8:30 – сбор детей

8:30 – 9:00 – зарядка

9:00 – 9:15 – утренняя линейка (инструктаж по технике безопасности, программа мероприятий на день)

9:15 – 10:00 – завтрак

10:00 – 12:00 – занятия по плану работы лагеря

12:00 – 13:00 – обед

13:00 – 14.30 - занятия по плану работы лагеря, свободное время

15:00 – уход детей домой

#### 4. Условия и ресурсы, необходимые для реализации программы

##### Кадровые условия реализации программы

Руководитель лагеря	Зам.директора по ВР
Медицинский работник	Медицинская сестра школы
Инструктор по физической	Тренер-преподаватель

культуре	
Социальные партнеры	ДЮСШ

### **Материально-техническое обеспечение:**

- \*стадион «Сосенки», спортзал «Юность», уличная площадка спорткомплекса;
- \* канцелярские принадлежности;
- \* спортивный инвентарь;
- \*музыкальная аппаратура, видеотехника, фотоаппарат;
- \* призы, грамоты для стимулирования.

### **Информационно-методическое обеспечение программы**

- \* программа площадки, план мероприятий;
- \* должностные инструкции;
- \* приказ об организации лагеря дневного пребывания на базе МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа №2»;
- \* режим дня лагеря;
- \* инструкции по технике безопасности для детей;
- \* методические разработки в соответствии с планом работы.

## **5. Ожидаемые результаты**

Главным результатом деятельности лагеря является развитие ребенка. Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья (Укрепление физических и психических сил);
- Приобретение новых знаний и умений;
- Максимальное участие учащихся во всех культурных, познавательных и спортивно-массовых мероприятиях;
- Развитие лидерских и организаторских качеств, творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности, социальной активности, приобретение новых знаний;
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе;
- Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

### **Система контроля и оценивания результатов**

1. Диагностика на начало смены, конец смены (анкетирование детей, родителей)
2. Мониторинг физического состояния учащихся на начало смены, конец смены (антропометрические данные)
3. Ежедневный «Экран настроения»
4. Результаты спортивной подготовки

## 6. Список литературы

1. «Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003
2. Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование- М., 2001
3. «Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006.
4. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
5. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
6. Максиняева М.Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками - М, 2002
7. Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007
8. Панфилова Н.И., Садовникова В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001
9. Степанова О.. Упражнения для профилактики близорукости
10. Туристическая игротка. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
11. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006
12. «Чтобы увидеть радугу.....» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001
13. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. - Ярославль, 2007
14. «Решаем и планируем вместе» (методическое пособие в помощь организатору). – Москва., 1998.
15. Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в ред. Федерального закона от 30.12.2015 № 458-ФЗ)
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (в ред. Федерального закона от 28.11.2015 № 358-ФЗ)
3. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 № 761)
4. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" (в ред. Федерального закона от 29.06.2015 № 179-ФЗ)

5. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (в ред. Федерального закона от 23.11.2015 № 313-ФЗ)
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.04.2011 № МД-463/06 "О рекомендациях по организации детского оздоровительного отдыха"
7. Рекомендации по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 31.03.2011 № 06-614)
8. Методические рекомендации по организации отдыха и оздоровления детей и подростков, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации (приложение к письму Департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 30.03.2012 № 06-634)
9. Рекомендации по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 01.04.2014 № 09-613 "О направлении методических рекомендаций")
10. Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул СанПиН 2.4.4.2599-10 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 19.04.2010 № 25)
11. Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. (Приказ Минобрнауки РФ от 13.07.2001 г. № 2688).