

Управление образованием администрации
Муниципального образования «город Бугуруслан»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №1»
муниципального образования «город Бугуруслан»

«Утверждено»

И.О. Директора МБОУ «Лицей №1»

 Л.В. Львова

«21» мая 2025 г.

«Согласовано»

Начальник ЛДП «Звёздная школа»

 Т.В. Коробейникова

«21» мая 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Спортивной направленности
«Чемпион»

для детей 7-13 лет

Срок реализации: одна лагерная смена

Год разработки: 2025 г.

Автор-составитель:

Коновалова Анастасия Сергеевна

учитель русского языка и литературы

первой квалификационной категории

г. Бугуруслан, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Где нет простора для проявления способностей,
там нет способностей.*

Людвиг Фейербах

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2018г.

В основу концепции программы легли следующие нормативно-правовые документы:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).
- Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р)
- Положение о лагере дневного пребывания.
- Устав МБОУ «Лицей № 1».

Актуальность программы. В настоящее время государство уделяет большое внимание гражданско-патриотическому воспитанию молодого поколения, сохранению уважения и памяти к истории России, к героям Великой Отечественной войны. Формирование у молодого человека уважительного отношения к памяти погибших при защите Отечества, патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству и развитие физического здоровья молодого человека является приоритетными задачами государства и общества в целом.

Одним из направлений гражданско-патриотического воспитания является формирование уважения к своему государству, закону, праву и ответственности, изучение Конституции РФ и Конвенции о правах ребенка, законов о государственных символах. Сегодняшнее молодое поколение все чаще обращается к истории государственных символов. Это свидетельствует о поиске нравственных ориентиров и духовных ценностей в молодежной среде.

Одна из важнейших задач воспитателей в своей работе – не оставить ребят равнодушными, формировать у них уважительное отношение к закону, государственным символам России, ее многовековой истории, чувство гордости за свое Отечество. Эта задача определяет выбор форм и методов работы в данном направлении.

Основная задача программы заключается не только в воспитании чувства патриотизма и гордости за свою страну, Родину, но и в воспитании толерантности, взаимопонимания. Наша страна многонациональна, и людям, живущим рядом, много приходится переживать: любовь, вражду и даже ненависть. Именно жизненные перипетии помогают людям лучше узнать себя и окружающих и научиться жить вместе, стоит лишь только сделать шаг навстречу друг другу.

Направленность программы. Гражданско-патриотическое воспитание в современных условиях – это целенаправленный, нравственно обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения к функционированию и взаимодействию в условиях демократического общества, к инициативному труду, участию в управлении социально

ценными делами, к реализации прав и обязанностей, а также укрепления ответственности за свой политический, нравственный и правовой выбор, за максимальное развитие своих способностей в целях достижения жизненного успеха. Гражданско-патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны.

Педагогическая целесообразность. Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Работа по данной программе позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, научить ставить цели, анализировать ситуацию, осуществлять выбор, принимать решения. Игровая деятельность развивает коммуникативные качества личности и способствует адаптации ребёнка в обществе сверстников и взрослых, а также развивает умения работать в команде и коллективе. Данная программа – комплексная, позволяет работать с разной возрастной категорией и с детьми из разной социальной среды.

Отличительные особенности программы. Технология дифференцированного обучения - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Исходя из выше сказанного, школьный лагерь работает по направлениям:

Спортивно-оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол, бадминтон); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники: «День Нептуна», «В гостях у Айболита».

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, беседы с врачом, 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. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью продолжает реализовываться программа «Школа безопасности», тесно сотрудничаем с врачом. Проводятся беседы «Оказание первой доврачебной помощи», «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки».

Гражданско- патриотическое направление:

Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер. Мероприятия этого направления воспитывают в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру.

Средства: Комплекс мероприятий, направленных на положительное отношение к общечеловеческим ценностям, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и

социальной ответственности за самого себя, общество и Отечество, уважение к государственным символам и традициям; участие в митинге памяти «Никто не забыт, ничто не забыто».

Эколого- туристическое направление

Обогащение знаниями и опытом общения с природой; овладение разнообразными формами и методами поиска знаний, практическими умениями, организаторскими способностями, расширение кругозора; приобретение необходимой физической и моральной закалки на экскурсиях; воспитание экологической культуры.

Средства: прогулки и экскурсии на природу; экологические акции; а также школа безопасности «Уроки юного туриста» и туристические походы

Досуговое направление

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретение знаний об организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах.

Средства: торжественное открытие смены, операция «Развед-шоу», викторина «Следствие ведут знатоки», игра «Поиски клада», «Мисс Грация», «Рыцарский турнир» «Музыкальный марафон», «Следствие ведут...», день именинника. игровая программа «Школа радости!»

Адресат программы. Основной состав лагеря – это учащиеся образовательного учреждения в возрасте 7–13 лет.

Объём и сроки освоения программы. По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены– 21 день. Программа реализуется в период летних каникул в июне-июле, рассчитана на 9 часов.

Основные формы организации:

1. Утренняя гимнастика (зарядка).
2. Спортивные игры на спортивной площадке.
3. Подвижные игры на свежем воздухе.
4. Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»).

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 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.

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.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Воспитание чувства патриотизма, толерантности, создание условий для формирования здорового образа жизни, содействующего становлению физически и психически здоровой, нравственно устойчивой, социально активной личности.

Задачи:

1. Обеспечить комплекс условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей и подростков в летний период.
2. Создать условия для самореализации детей и подростков в различных видах активной деятельности посредством вовлечения в туристско-краеведческие военно-патриотические игры, соревнования и проекты.
3. Способствовать формированию ответственного отношения к истории родной страны, к ее культурному наследию, к обычаям и традициям народов, населяющих Российскую Федерацию через реализацию детско-взрослых социальных проектов и акций.
4. Способствовать воспитанию у детей и подростков командного духа, атмосферы взаимовыручки и товарищества, приобретению навыков военного и походного дела через организацию КТД и военно-прикладных игр патриотического содержания.
5. Организовать сотрудничество детей и взрослых на основе соуправления.
Создать условия для активного занятия физическими упражнениями, спортом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Главным результатом деятельности спортивно-оздоровительного лагеря является развитие ребенка.

Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- ✓ Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка
- ✓ Приобретение новых знаний и умений.
- ✓ Максимальное участие учащихся во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
- ✓ Получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- ✓ Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самостоятельности
- ✓ Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- ✓ Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена взводов и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры.

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры:

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;

- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег с крестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение командным тактическим действиям

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

Планируемые результаты

Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- Общее укрепление здоровья, улучшение физического и эмоционального состояния ребенка.
- Знакомство с комплексом ГТО (практическая и теоретическая).
- Приобретение умения сочетать личные и общественные интересы.
- Максимальное участие учащихся во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
- Приобретение навыков здорового образа жизни.
- Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата	Название мероприятия	Форма проведения
	Открытие лагерной смены	Праздничное представление
1	Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни	Спортивный КВН
2	Состязания «Юные патриоты»	Спортивные состязания
4	«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»	Ярмарка подвижных игр
5	«К службе в армии готовься!»	Спортивная программа
6	«Поиграй-ка»	Игра-путешествие
8	«Чемпионы 2025»	Летняя Спартакиада
9	«Жить здорово»	Веселые старты
	Заккрытие лагерной смены	Праздничный концерт, конкурсы

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

ВХОДНАЯ АНКЕТА

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

1. Твои ожидания от лагеря?
2. Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в нашем лагере интересной и радостной для всех?
3. В каких делах ты хочешь участвовать?
4. Чему ты хотел бы научиться за время пребывания в лагере?
5. Чему ты мог бы научить других?
6. Интересна ли тебе история, культура, природа родной страны?
7. Можешь ли ты подготовить и провести поход?

МЕТОДИКА «ВЫБОР»

Детям предлагается прослушать утверждение и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – совершенно согласен, 3 – в основном согласен, 2 – трудно сказать, 1 – в основном не согласен, 0 – совершенно не согласен.

1. Я жду наступление нового дня в лагере с радостью.
 2. В лагере у меня обычно хорошее настроение.
 3. У нас хорошие воспитатели.
 4. Ко всем взрослым в нашем лагере можно обратиться за советом и помощью в любое время.
 6. В лагере я всегда могу свободно высказывать своё мнение.
 7. У меня есть любимые занятия в нашем лагере.
 8. Когда смена закончится, я буду скучать по новым друзьям.
- Обработка полученных данных.

Показателем удовлетворённости детей (У) является частное от деления общей суммы баллов 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 - средняя и низкая степени удовлетворённости детей жизнью в лагере.

МЕТОДИКА «МИШЕНЬ НАСТРОЕНИЙ»

Легенда такова: день – это выстрел. В какую же область настроения он попал сегодня? В зависимости от этого рисуется (наклеивается) кружок попадания на одну из цветных зон. Внутри каждого кружка – дата и мотивация. В конце смены мишень «прострелена» днями. Этот тест коллективный и надо помнить, что необходимо настроить детский коллектив так, чтобы обсуждение цвета стало объективным и обоснованным, учитывалось мнение каждого, но в тоже время не было повода для взаимных упреков, оскорблений и обид.

ИТОГОВАЯ АНКЕТА

1. Что ты ожидал (а) от лагеря?
2. Что тебе особенно понравилось в лагере?
3. Самое важное событие в лагере?
4. Что тебе не понравилось?
5. В чем лагерь не оправдал твоих ожиданий?
6. Было ли скучно в лагере?
7. Ты пойдешь на следующий год в лагерь? Если нет, то почему?

8. Что из того, чему ты научился в лагере, ты можешь использовать в своей повседневной жизни уже сейчас?
9. Появились ли у тебя друзья среди ребят, среди взрослых?
10. Чему ты научился в лагере?
11. Что нового узнал?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Буторина, Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н.П. Овчинникова – СПб: КАРО, 2004. – 224 с.
- 2) Даурцев, К. В. Современная начальная военная подготовка. Учебно-методические материалы. – М: 2018.
- 3) Копытина, О.И. Организация работы в оздоровительном лагере: теория и методика: учебно-методическое пособие / О.И. Копытина, М.Л. Самойлова. – Курган: Курганский государственный университет, 2011. – 115 с.
- 4) Панафидина, Т.В. Современные технологии воспитательной работы / Т.В. Панафидина – Волгоград: Учитель, 2009. - 233 с.
- 5) Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск. – М: Военное издательство, 1991.
- 6) Устав внутренней службы ВС РФ. - М: Военное издательство, 1994.
- 7) Шапкин, П.С. Методические рекомендации по патриотическому воспитанию в военных и спортивных клубах – М.: ОМОО «Правовая Россия», 2015. – 48 с.
- 8) Методика воспитательной работы в детском лагере. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pandia.ru/text/78/585/30676.php>
- 9) Педагогическая диагностика в лагере. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/79/081/67590.php>
- 10) Положение о воспитанниках ВПЦ «Вымпел». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.впцвымпел.рф/images/doc/pravovie/polozhenie-o-vozpitannikax-vpc-vympel.pdf>;
- 11) Положение о вручении вазилькового берета. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.впцвымпел.рф/images/doc/pravovie/Polochenie_o_vruchenii_vas_bereta.pdf;
- 12) Проект Министерства Просвещения РФ «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - <http://dop.edu.ru/article/27148/proekt-kontseptsii-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-do-2030-goda>;
- 13) Программа воспитания школьников. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vozpitatelnaya-rabota/2013/03/28/programma-vozpitaniya-shkolnika-shchurkovoy-ne>;
- 14) Психологические особенности подросткового возраста. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/psihologicheskie-osobennosti-podrostkovogo-vozrasta-2553463.html>.