

Структурное подразделение государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель –
Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области
детско-юношеская спортивная школа

Принята на
педагогическом совете
протокол № _____
« ____ » _____ 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Распоряжением руководителя
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ
с.Кинель-Черкассы
№ _____ « ____ » _____ 2019г.
_____ Лисицин С.А.

ПРОГРАММА
ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СМЕНИ
«СПОРТИВНОЕ ЛЕТО»

Автор программы:
Колосова Галина Алексеевна-
тренер-преподаватель

с.Кинель-Черкассы

2019

1. Пояснительная записка

С приходом лета родители часто задаются вопросом о том, нужно ли детям продолжать тренировки? Лето — это время отдыха, веселья, беззаботности. Ученые считают, что перерыв не должен превышать четырех недель, в противном случае потеря физических навыков обеспечена. Отдых необходим для восстановления организма, однако активный отдых куда более полезен. В летний период дети особенно энергичны, следовательно им необходимо двигаться. В период работы летнего лагеря дневного пребывания в ГБОУ СОШ №2 с.Кинель-Черкассы, для обучающихся отделения волейбола и лыжных гонок СП ДЮСШ организована работа по программе «Спортивное лето» .

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, который обеспечивает:

-Сохранение физической формы.

-Тренировки на свежем воздухе летом гарантируют контакт с солнцем, который насыщает организм витамином D. Он обеспечивает здоровье костей, способствует мышечному тону.

-Правильное питание — плотная пища для восстановления энергии
-Возможность разнообразить спортивный досуг: тренировки на свежем воздухе, бег, волейбол, плавание, теоретическая подготовка.

-Сплочение коллектива.

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 оздоровительного лагеря.

Основная **идея** программы летнего оздоровительного лагеря находит свое отражение в названии «Спортивное лето» - сохранению здоровья и гигиене, правильному питанию и закаливанию; оптимальному двигательному режиму и плодотворной трудовой деятельности; грамотному экологическому поведению, безопасному поведению в быту, на улице, предупреждению травматизма .

Целесообразность программы раскрывается во всех аспектах образовательного процесса – в воспитании, обучении, развитии.

Ведущие **принципы** программы

Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка реализуется при чётком распределении времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы.

Принцип диалогизации реализуется при субъект-объективном характере отношений между взрослым и ребёнком, результатом которых является сотрудничество, сотворчество в направлении здоровьесбережения.

Принцип индивидуально-личностного развития реализуется при педагогической поддержке самоопределения личности ребёнка, развития его способностей, таланта, передача ему системных научных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной социализации.

Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого - педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

Принцип социально-педагогического партнерства – целесообразные партнерские отношения с другими субъектами социализации: семьей, учреждениями дополнительного образования, культуры и спорта, СМИ.

Сроки реализации программы

Программа оздоровительной смены на базе лагеря с дневным пребыванием детей является краткосрочной, реализуется в течение одной смены - с 01 по 25 июля 2019 года. Продолжительность смены составляет 21 день. Режим работы лагеря с 9.00 до 15.00; 5 - дневная неделя.

Возраст и категории участников смены

Участниками оздоровительной смены лагеря с дневным пребыванием являются обучающиеся отделений : волейбол, лыжные гонки.

Количество детей- 2 отряда по 20 человек.

Новизна программы «Спортивное лето» заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Большое внимание уделено выработке у детей навыков, необходимых для принятия правильных решений, относящихся к их собственному здоровью, а также для сохранения и улучшения благоприятной для здоровья окружающей среды.

Актуальность данной программы состоит в том, что ее содержание включает направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям образования:

- оздоровление воспитанников;
- спортивная деятельность (учебно-тренировочный процесс в летний период);
- организация досуга;

Педагогическая целесообразность программы-летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей входит в воспитательную систему СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы, ориентированную на формирование и развитие ключевых компетентностей, необходимых ребенку для обеспечения безопасности жизнедеятельности, организации здорового образа жизни, полноценного отдыха, творческой активности, дальнейшего саморазвития, самореализации.

Концептуальные подходы в организации деятельности

- Индивидуальный подход к каждому ребёнку.
- Удовлетворение запросов родителей воспитанников.
- Одобрение достижений ребенка в какой-либо деятельности, предоставление ему возможности проявить себя в других видах деятельности.
- Исключение какого-либо давления на детей, создание обстановки доверия и открытости.
- Помощь ребёнку в самоанализе, оценивании собственной деятельности, в самостоятельном решении проблем в жизненных ситуациях.

Родители и педагоги, в первую очередь, заинтересованы в воспитании здорового, физически крепкого, интеллектуально и творчески развитого ребёнка. В летнем оздоровительном лагере создаются все условия для укрепления здоровья детей, развития их интеллектуальных, физических и творческих способностей; реализуются медико-профилактические, спортивные, культурно-досуговые программы и услуги, обеспечивающие восстановление сил, творческую самореализацию, нравственное, гражданское, патриотическое, экологическое воспитание детей.

Программа лагеря «Спортивное лето» разработана с учётом следующих законодательных нормативно – правовых документов:

- Конвенцией ООН о правах ребёнка;
- Конституцией РФ;
- Законом РФ «Об образовании»

□ Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №24 – ФЗ;

□ Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12. 2001 г. №197 –ФЗ;

□ Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. Приказ Минобразования РФ от 13.07.2001 № 2688.

□ Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул.

Цель программы – организация благоприятных условий для полноценного летнего отдыха, досуга детей, развития их личностного потенциала, оздоровления, укрепления нравственного и физического здоровья, гражданско-общественной и коммуникативной компетентности в летний период.

Задачи:

- Формировать у детей навыки здорового образа жизни через участие в медико-профилактические, спортивных программам и мероприятиях.
- Формировать у обучающихся коммуникативные навыки через сплочение детского коллектива, поддержание духа сотрудничества и взаимопомощи
- Развивать интеллектуальные, физические, творческие, коммуникативные способности детей через участие в культурно-досуговых программам, коллективно-творческих делах.
- Развивать навыки социальной адаптации и организаторские способности детей путем включения в систему самоуправления, подготовки и проведения дел в отряде.
- Развивать личностные качества ребенка, удовлетворять потребность в самореализации через свободный выбор интересной для него деятельности.
- Воспитывать толерантность, патриотизм, бережное отношение к природе.
- Развивать лидерские и организаторские способности детей через коллективно-творческие дела смены.

2.Содержание программы

Содержание программы представляет широкий спектр направлений деятельности, а также привлекательно тем, что мероприятия отвечают интересам детей, позволяют проявить творчество, самостоятельность. Программой предусмотрена вариативность в кружковой деятельности. Содержание программы способствует удовлетворению потребности в самоутверждении. Включение детей в любые виды деятельности основано на личностно-ориентированном подходе.

Программа реализуется по следующим *направлениям*:

1. Спортивно – оздоровительное

Формы: зарядка, закаливание, беседа с фельдшером школы, учебно-тренировочные занятия, спортивные праздники, соревнования, подвижные игры на свежем воздухе.

1. Творческое

Формы: КТД, конкурсы, викторины.

2. Патриотическое

Формы: экскурсия, беседа, просмотр видео.

3. Социально-психологическое

Формы: участие в общественно-значимых делах лагеря, работа по заданиям

Методы реализации программы

Методы оздоровления: утренняя гимнастика, спортивные занятия и соревнования, беседы по гигиеническому воспитанию, здоровому образу жизни и профилактике травматизма, закаливание .

Методы воспитания: убеждение, поощрение, личный пример, вовлечение каждого воспитанника в деятельность, самоуправление.

Методы обучения: словесный (объяснение, беседа, рассказ, диалог); демонстрация; иллюстрация; видеометод; ситуационный; игра.

Процесс оздоровления воспитанников лагеря будет складываться из «слагаемых» здоровья, которые в комплексе приведут к ожидаемым результатам.

3.Механизм реализации программы включает следующие разделы:

Этапы реализации программы

I Организационно-подготовительный этап (1-й – 3-й день).

Задача: помочь участникам смены адаптироваться в условиях лагеря, познакомиться с режимом работы смены, планом мероприятий.

II Основной этап (4-й – 19-й день).

Задача: реализация содержания программы, включение участников смены в занятия и различные формы деятельности.

III Заключительный этап.(20-21 день)

Задача: подведение итогов смены, определение степени результативности.

Материально-технические условия

Для успешной реализации программы предусматривается использование учебных помещений образовательного учреждения и оборудование: спортивный зал, школьный стадион (спортивные площадки), тренажерный зал, танцевальный зал, кабинет с мультимедийным оборудованием; информационный кабинет с методическим сопровождением и наглядными пособиями к программе; библиотека с подбором художественной и специальной литературы; спортивный инвентарь, спортивное оборудование; настольные игры и канцелярские товары; грамоты, сувенирная продукция, подарки.

Педагогические кадры

Качественная организация летнего отдыха, культурной и досуговой деятельности детей, их оздоровление и воспитание, развитие разнообразных навыков и творческих способностей, развитие коммуникативных компетентностей и компетентностей социального взаимодействия, приобщения детей к здоровому и безопасному образу жизни в значительной степени зависит от знаний, умений и подготовленности к работе тех взрослых, которые организуют жизнедеятельность лагеря. В реализации программы участвуют тренеры-преподаватели спортивной школы.

Тренеры-воспитатели несут ответственность за жизнь и здоровье детей, соблюдение Распорядка дня, норм санитарной и пожарной безопасности, организацию и содержание оздоровительно – воспитательной и досуговой

деятельности, работу органов самоуправления и проведение досуговых мероприятий в рамках программы, анализируют деятельность отрядов.

4.Механизм отслеживания результативности отслеживания результативности программы

В работе по программе «Спортивное лето» большое внимание уделяется воспитательной работе с обучающимися. Реализация воспитательного компонента программы создает благоприятную психоэмоциональную среду, способствующую не только психологическому оздоровлению детей, но и формированию у них устойчивой мотивации здорового образа жизни.

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 самодеятельности
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм

В ходе реализации данной программы ожидается	Форма контроля
<p><i>Сформированность</i> у детей ответственного ценностного отношения к здоровью:</p> <ul style="list-style-type: none">– отношение к здоровью как ценности;– формирование представления о себе как о здоровом человеке;– способность использовать в повседневном поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья;– конкретные привычки здорового образа жизни;– укрепление здоровья воспитанников; <p><i>Улучшение антропометрических измерений</i></p>	Мониторинг фельдшера школы, тестирование детей.

<p><i>воспитанников.</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> – Развитие лидерских и организаторских качеств ребёнка, его творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности. – Личностный рост участников смены. – Укрепление связей между разновозрастными группами детей. – Развитие у ребёнка коммуникативных способностей и толерантности. 	<p>Составление диагностической карты , наблюдение</p>
<ul style="list-style-type: none"> – Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности; – Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность. -Формирование позитивного социального опыта и межличностного общения, проявление самостоятельности у детей. 	<p>Анализ успешности в последовательной реализации коллективных видов деятельности</p>
<ul style="list-style-type: none"> – Организованный отдых учащихся в летний период. 	<p>Ежедневный фотоотчёт о деятельности</p>

5. Список используемой литературы

1. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
2. «Мистер Биатлон». Книга посвящена 60-летию президента СБР Александру «Чтобы увидеть радугу.....» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001
3. Степанова О.. Упражнения для профилактики близорукости
4. Ивановичу Тихонову. – Новосибирск, 2007
5. М.Г. Фридман Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха.- М.: «Просвещение» 1991.
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. Сборник методических материалов по вопросам летнего отдыха детей и подростков для начальников детских оздоровительных лагерей / Сост.: Г.Н. Степарева, О.М. Беляева. – Сыктывкар: ГОУДОД "Коми республиканский центр детско – юношеского туризма и экскурсий", 2008.
10. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
11. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и программам летних оздоровительных смен (методические рекомендации) / сост.: С.В. Бесперстова; ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества». – Тамбов, 2016. – 40 с.
12. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006
13. Черенкова Е.Ф. Мой любимый день рождения. Как организовать праздник.- М., 2007
14. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. - Ярославль, 2007
15. Школа лидера. Программа лагеря и методические материалы. Цикл учебно-развивающих занятий для старшеклассников им. А.Н. Лутошкина «Комсорг». – Нижний Новгород, 2008.

Мониторинговые исследования

Анкета для воспитанников (в конце смены)

Детям даётся задание: написать то, что по их мнению, в детском лагере (отряде) хорошо и что плохо, или что радует и что огорчает. При этом не ставятся ориентирующие вопросы.

- Что ты ожидал (а) от лагеря?
- Что тебе понравилось в лагере?
- Что тебе не понравилось?
- С кем из ребят ты подружился?
- Какие из мероприятий лагеря понравились тебе больше всего? Почему?
- Какие мероприятия ты будешь рад увидеть в лагере в следующую смену?
- Было ли скучно в лагере?
- Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло за время пребывания в лагере? О чем?
- Что из того, что ты получи (а) в лагере, ты можешь использовать в своей повседневной жизни уже сейчас?
- Что бы ты хотел (а) пожелать себе?
- Что бы ты хотел (а) пожелать другим ребятам?
- Что бы ты хотел (а) пожелать педагогам?
- Самое важное событие в лагере? Было или оно?
- Можно ли сказать, что ты чему-то научился в лагере?

– Закончи предложения: Я рад, что

Мне жаль, что.....

Я надеюсь, что.....

Твое имя, фамилия и автограф на память _____

Анкета для родителей.

1. Удовлетворены ли Вы отдыхом ребёнка в лагере?
А) да; Б) нет; В) частично.
2. Если Вы выбрали ответы Б) или В) укажите основные проблемы:
А) режим дня; Б) питание; В) соблюдение гигиенических норм; Г) организация мероприятий; Д) климат в коллективе; Е) другое
3. Что Вы считаете положительным в работе лагеря?

Положение
школьного конкурса «Лучший волейболист»
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы

Общее положение.

Школьный конкурс «Лучший волейболист» проводится с целью выявления лучших спортсменов отделения «волейбол»

Задачи конкурса.

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Популяризация занятий спортом среди обучающихся.
3. Повышение спортивного мастерства.
4. Формирование активной личности, нравственных качеств.
5. Выявление сильнейших спортсменов отделения.

Конкурс проводится по трем возрастным группам:

1. 2009-2008г.р
2. 2007г.р
3. 2006 и старше

Условия конкурса

Участвующие в конкурсе должны вести здоровый образ жизни и не иметь вредных привычек, не пропускать учебно-тренировочных занятий без уважительной причины, пропагандировать здоровый образ жизни, участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня (школьные, районные). Рекомендуется проводить данный конкурс после 2-х летнего обучения на отделение «волейбол».

Каждому участнику соревнований начисляется определённое количество очков в зависимости от показанного результата в выполнении технических элементов и ответов на вопросы .

Награждение

Победители и призеры в каждой возрастной группе награждаются грамотами и призами.

Программа конкурса

№	Выполнение технического элемента	Условие выполнения	Максимальное количество баллов	Подсчет результата
1	Верхняя передача над собой	Необходимо выполнить 100 верхних передач над собой (мяч должен подниматься на высоту не ниже 50 см от рук) <i>Считается сколько раз игрок потеряет мяч</i>	100	100 : на количество потерь мяча во время выполнения
2	Нижняя передача над собой	Необходимо выполнить 100 нижних передач над собой(мяч должен подниматься на высоте не ниже 50 см от рук) <i>Считается сколько раз игрок потеряет мяч</i>	100	100 : на количество потерь мяча во время выполнения
3	Верхняя передача на точность	Необходимо выполнить 10 верхних передач подряд в цель отмеченную на стене(круг или квадрат 1м x1м) <i>Считается сколько игроку удалось выполнить передач подряд точно в цель</i>	100	Количество выполненных передач умножается на 10
4	Нижняя передача на точность	Необходимо выполнить 10 нижних передач подряд выше отмеченной линии (2-3м от пола) <i>Считается сколько игроку удалось выполнить передач подряд и выше указанной линии</i>	100	Количество выполненных передач умножается на 10
5	Нападающий удар	Игрок выполняет нападающий удар в прыжке через сетку с собственного подброса 5 попыток	100	Количество выполненных передач

		<i>Считается количество правильно выполненного упражнения</i>		умножается на 20
6	Комбинация элементов	Игрок выполняет нижнюю передачу над собой, затем верхнюю и нападающий удар в прыжке через сетку 5 попыток <i>Считается количество правильно выполненного упражнения</i>	100	Количество выполненных комбинаций умножается на 20
7	Подача мяча	Игрок выполняет верхнюю или нижнюю подачу через сетку <i>Считается количество выполненных подач</i> <i>2 мата располагаются на крайних линиях зон «5» и «1» и 1 мат на задней линии между зонами «1» и «5»</i>	100-150	Количество выполненных подач умножается на 10 Если игрок попадает в расположенные маты во время подачи, то умножается на 15
8	Теоретический конкурс	Спортсмен отвечает на вопросы 20 вопросов по темам: «Здоровый образ жизни», «Режим дня спортсмена», «Правила игры в волейбол», «История и развитие волейбола»	100	Количество правильных ответов умножается на 5

Вопросы на теоретический конкурс

1. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».

Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья

2. Что рекомендуется делать по утрам после пробуждения? *Зарядку*

3. Рациональное распределение времени в течение суток – это... *(Режим)*

4. За какое время рекомендуется прием пищи перед тренировкой *(2 часа)*

5. Что необходимо выполнить в начале тренировки? *Разминку*

6. Волейбол, в переводе с английского это – «*Летающий мяч*»

7. Дата рождения волейбола *(9 февраля 1895г)*

8. Кто придумал волейбол как игру:

а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) *Уильям Дж. Морган.*

9. Размер волейбольной площадки? *9x18 м*

10. Назовите известные амплуа *(диагональный, доигровщик, либеро, связующий, блокирующий)* за каждый правильный ответ *1 очко*

11. Сколько секунд дается на подачу в волейболе *(8 секунд)*

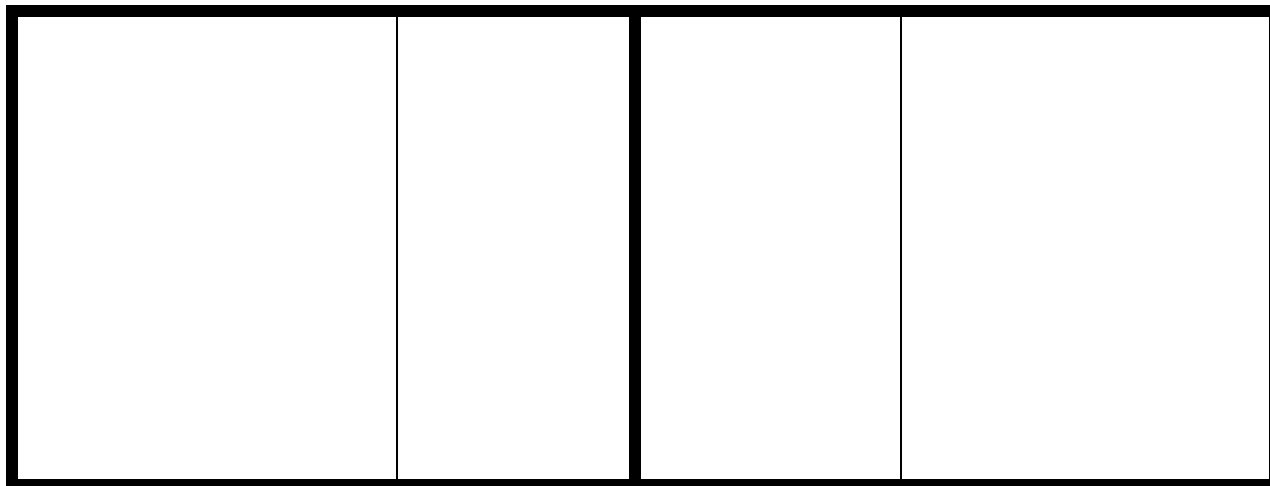
12. Какой размер ячейки волейбольной сетки? *(10×10 см)*

13. До сколько очков играется 5 партия? *(15)*

14. Назовите известного игрока ,выступающего за нашу страну на соревнованиях по волейболу

15. Назовите разновидности игр с элементами волейбола (пляжный волейбол, парковый, микс, пионербол) за каждый вид 1 очко

16. Укажите на рисунке номера расстановки игроков в волейболе



17. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней боковой.

18. Что означает жест судьи *двойное касание*

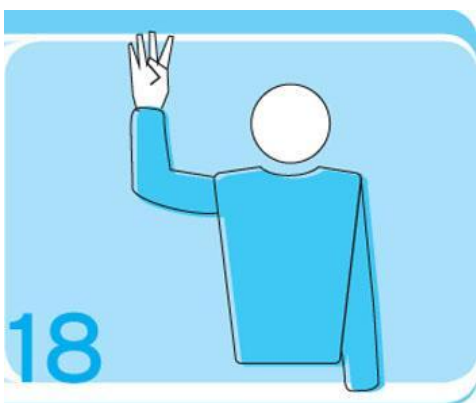


19. Что означает жест судьи



спорный мяч

20. Что означает жест судьи



четыре касания

Приложение №3

ФИ _____

1. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».

2. Что рекомендуется делать по утрам после пробуждения? _____

3. Рациональное распределение времени в течение суток – это _____

4. За какое время рекомендуется прием пищи перед тренировкой _____

5. Что необходимо выполнить в начале тренировки? _____

6. Волейбол, в переводе с английского это – _____

7. Дата рождения волейбола _____

8. Кто придумал волейбол как игру (подчеркнуть)

а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.

9. Размер волейбольной площадки? _____

10. Назовите известные амплуа игроков в волейболе _____

11. Сколько секунд дается на подачу в волейболе _____

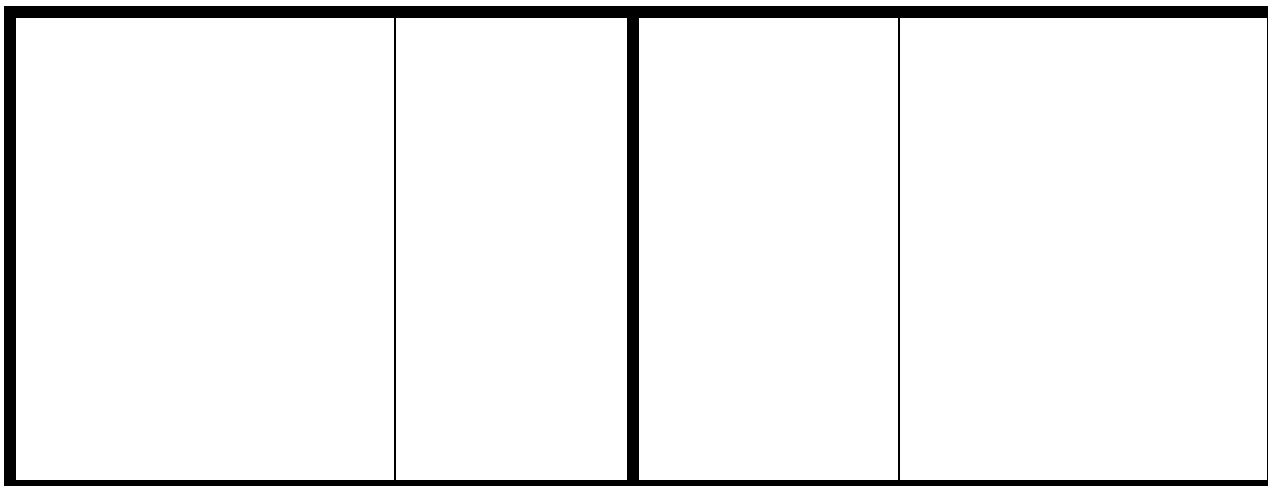
12. Какой размер ячейки волейбольной сетки?(в сантиметрах)

13. До сколько очков играется 5 партия? _____

14. Назовите известного игрока, выступающего за нашу страну на соревнованиях по волейболу _____

15. Назовите разновидности игр с элементами волейбола

16. Укажите на рисунке номера расстановки игроков в волейболе



17. Какой подачи не существует?(подчеркнуть)

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней боковой.

18. Что означает жест судьи _____



19. Что означает жест судьи



20. Что означает жест судьи

