

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ГОРОД СВИРСК»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Свирска»

Согласовано:

Начальник ЛДП «Ангара»  
К.Г. Шишкина

«22» *маи* 2025г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №2 г. Свирска»  
МОУ Е.Г. Брушкова

«22» *маи* 2025г.



ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОГО ОТРЯДА  
ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ  
«ОЛИМПИЕЦ»

2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Конституцией РФ;
- Законом РФ «Об образовании»;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
- Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ;
- Федеральным законом «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. № 2-ФЗ;
- Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. Приказ Минобразования РФ от 13.07.2001 г. № 2688.

### 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.

Уникальность среды спортивно-оздоровительного лагеря дает возможность разностороннего реабилитационного воздействия и для детей с ограниченными возможностями. 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, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. 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.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Задача педагогического коллектива ЛДП в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время летних каникул, поддержать малообеспеченные семьи.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ.**

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

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни.

**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, пионербол); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты. закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники: «Малые олимпийские игры», «Юмор в спорте важен, не спорьте» «День футболиста». 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.

- анализ результатов работы – отчет о работе лагеря;
- творческий отчет (фотоальбом, фотогазета, презентация, обработка видеоматериалов).

### **ОЖИДАЕМЫЕ 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 самодеятельности
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм
- Участие в межлагерной спартакиаде
- Формирование стабильного состава учащихся школы, поддерживающих и пропагандирующих ЗОЖ и приобщенных к спорту.

### **План работы**

<b>Дата</b>	<b>Мероприятия</b>
1 день	Знакомство. Разучивание речевок. Стенгазета. Проведение мониторинга на выявление коммуникативных и организаторских склонностей. занятие «Олимпийский резерв» - спортивная эстафета;
2 день	-тематическое занятие «Олимпийский резерв» - знакомство с историей Королевы спорта - Легкой атлетикой; -соревнования по легкой атлетике.
3 день	-тематическое занятие «Олимпийский резерв» - беседа «Олимпийские игры древности и современности». Теоретический курс. «Физическая культура в древности» Тренировочное занятие. Баскетбол.
4 день	Тестирование на знание истории олимпийских игр. Марш – бросок.
5 день	Беседа про анаболики. Что это такое? Просмотр документального фильма «Вся правда о стероидах»
6 день	Кросс по пересеченной местности. Спортивные игры.
7 день	-тематическое занятие «Олимпийский резерв» - эстафета «От игры к спорту» Соревнования по футболу.
8 день	-тематическое занятие «Олимпийский резерв» - беседа об истории футбола;

	Соревнования по футболу внутри лагеря
9 день	Тематическое занятие «история возникновения Олимпийских игр». Тестирование на тематику Олимпийские игры. Кросс
10 день	Конкурс спортивных газет. Соревнования по волейболу.
11 день	Беседа с врачом. Спортивное занятие. Эстафета 4X100м
12 день	Лекция. Как развивать мышечную массу. Развитие силовой выносливости.
13 день	Лекция «сверхлюди». Просмотр видеофильма.
14 день	Первенство лагеря по различным видам спорта.
15 день	Тестирование физической подготовки. Общефизическая подготовка.
16 день	Тематическое занятие «Волейбол. История возникновения» Обучение технике приема мяча
17 день	Тренировка по волейболу. Тестирование технической подготовки по волейболу.
18 день	Общефизическая подготовка. Кросс по пересеченной местности
19 день	Эстафеты. Спортивные игры.
20 день	Кросс

### Мониторинг программы.

#### Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (КОС) для детей, пришедших в отряд

*Инструкция испытуемым* Вам нужно ответить на все вопросы «Листа вопросов». Если ваш ответ положителен, то в соответствующей клетке «Листа ответов» поставьте знак «+», если отрицательный «-». Не нужно тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Когда вы отвечаете на вопросы, обращайте внимание на их первые слова. Свободно выражайте свое мнение. Не стремитесь произвести благоприятное впечатление своими ответами.

#### Лист вопросов

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
1. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
2. Всегда ли вам трудно ориентироваться в критической ситуации?
4. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
5. Легко ли вы отступаете от своих намерений?
6. Любите ли вы придумывать и организовывать со своими товарищами игры и развлечения?
7. Трудно ли вам включаться в новые компании?
8. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
9. Трудно ли вам осваиваться в новом коллективе?
10. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей?
11. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться с новым человеком?
12. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
13. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
14. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
15. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
16. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
17. Полагаете ли вы, что можете внести оживление в малознакомую для вас компанию?
18. Принимаете ли вы участие в общественной жизни класса?
19. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не сразу было принято вашими товарищами?

20. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
21. Верно ли, что у вас много друзей?
22. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания у своих товарищей?

**Методика по выявлению самореализации личности в отряде.**

**Цель:** определить, как и насколько индивидуальные способности, увлечения, умения детей реализуются в жизни своего коллектива.

Во время смены дети оформляют дневник отряда, где записывают свои впечатления о каждом дне. В конце дня ребята отмечают своё настроение в уголке отряда.

Красный цвет – классный день!

Зелёный – хороший день!

Коричневый – день, как день.

#### ЛИТЕРАТУРА:

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. Козырева О.В., Губарева Т.И., Ларионова Н.Н.. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии.- Ростов н/Д-1999
4. «Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006.
5. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
6. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
7. Максиняева М.Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками - М, 2002
8. Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007
9. Панфилова Н.И., Садовникова В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001
10. Степанова О.. Упражнения для профилактики близорукости
11. Туристическая игротка. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
12. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006
13. Черенкова Е.Ф. Мой любимый день рождения. Как организовать праздник.- М., 2007
14. «Чтобы увидеть радугу.....» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001