

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»
ТУТАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ СПШ «Старт»
от « » 2019 г.
Новикова О.А.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

Программа рассчитана на детей и подростков 6-17 лет

г. Тутаяев
2019 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Программа спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
Проводящая организация	Муниципальное учреждение спортивная школа «Старт» Тутаевского муниципального района
Авторы программы	
Участники и сроки реализации	Воспитанники СШ отделений волейбол, художественной гимнастики и футбола – с 7 лет. С 03.06.2019 по 27.06.2019 – 18 дней.
Кадровое обеспечение	Тренера МУ СШ «Старт» - 10 человек
Полный юридический адрес организации	152303, Ярославская область, г.Тутаев, ул. Комсомольская, д.78
Телефон	(48533) 2-19-45
Email	tmrstart@mail.ru
Цель программы	Создание непрерывных условий для спортивного совершенствования воспитанников СШ; укрепления физического здоровья спортсменов и всестороннего развития личности.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - формирование стойкой потребности в занятиях избранным видом спорта; - укрепление и развитие общей физической подготовки; - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление здоровья; - организация свободного времени детей;
Направления деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивное 2. Физкультурно-оздоровительное 3. Организационно-воспитательное
Количество участников программы	100 воспитанников
Условия размещения участников	Лагерь расположен на территории СШ «Старт». В здании есть централизованное холодное и горячее водоснабжение, туалеты. Питание детей предусмотрено на базе МОУ СШ №6 на договорной основе. Имеется 5 спортивных залов. В достаточном количестве имеется игровой и спортивный инвентарь.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В настоящее время в обществе по-настоящему оценена значимость физической культуры и спорта в укреплении здоровья настоящего и будущего поколения.

Программа спортивно-оздоровительного лагеря направлена на всестороннюю организацию детского отдыха, на сохранение здоровья и укрепление физического и духовного развития занимающихся. Программа лагеря выработана таким образом, что в ней органично соединяются задачи учебно-тренировочного процесса различной спортивной направленности с процессом гражданского, нравственного и трудового воспитания подрастающего поколения.

Спортивная школа призвана готовить физически крепких, гармонически развитых спортсменов, инструкторов и судей по спорту, быть методическим центром и вести систематическую работу по развитию массовой физической культуры и спорта среди воспитанников.

Программа спортивно-оздоровительного лагеря рассчитана на воспитанников СШ, которые совершенствуют определенные навыки и умения спортивной подготовки, которые они приобрели на занятиях в этом учебном году. В отличие от тренировок после школы, занятия в спортивном лагере становятся более интенсивными и разнообразными. Так же программа включает в себя увлекательные игры, развлечения и различные досуговые мероприятия. Главное преимущество такого лагеря для ребят заключается в том, что и коллектив и тренер известны ребенку заранее. Дети знают друг друга, постоянно видятся на тренировках, но плотно пообщаться удастся только в лагере. После совместно проведенного летнего досуга ребята становятся настоящим сплоченным коллективом и командой.

Особенностью программы является тот факт, что участники – дети нескольких спортивных направлений и разного возраста, имеющие разный уровень физической и спортивной подготовленности. В период проведения смены ребята в более неформальной обстановке больше познакомятся с избранным видом спорта, тренером, который будет с ними рядом на протяжении многолетнего тренировочного процесса, получают много информации по формированию здорового образа жизни и спортивного поведения. Программа включает в себя интеллектуальные игры, культурно-просветительскую работу, связанную не только со спортивной тематикой, что позволяет проявлять всесторонние качества личности.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Направление	Задачи	Содержание
Совершенствование спортивной мотивации. Подготовка к новому соревновательному сезону	- укрепление общего физического состояния; - развитие интереса к избранному виду спорта; - совершенствование психологической устойчивости (терпения, выдержки, смелости, выносливости и др.).	- учебно-тренировочные занятия - соревнования
Физкультурно-оздоровительная работа	- формирование умений и навыков заботы о своем здоровье; - выявление лидерских способностей; - развитие навыков работы в команде.	- соревнования между отрядами; - товарищеские встречи; - эстафеты; - беседы по здоровому образу жизни.
Организационно-воспитательная работа	- развитие творческих и организационных способностей; - повышение интеллектуального и культурного уровня спортсменов.	- беседы; - интеллектуальные конкурсы и игры; - экскурсии.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на спортивных площадках и в зале.
2. Понятие о травмах, причины травматизма.
3. Значение физических упражнений для укрепления здоровья.
4. Гигиена спортсмена.

Тренировочная подготовка

5. Тактико-технические мероприятия (ТТМ).
6. Специальная физическая подготовка (СФП).
7. Общая физическая подготовка (ОФП).
8. Соревнования по данному виду спорта.
9. Контрольные нормативы.

Учебно-тренировочный процесс построен на спортивных принципах:

- непрерывность тренировочного процесса;
- единство ОФП и СФП;
- углубленная специализация и индивидуализация;
- тренировочный режим нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия, спортивные подвижные игры включают все основные элементы программ спортивной подготовки по волейболу, футболу и художественной гимнастике, поэтому дети в летний период смогут совершенствовать свои знания, навыки и умения в избранном виде спорта. Но в летний период элементы УТЗ проходят в игровой форме. Это способствует созданию хорошего настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, необходимых в дальнейшей спортивной реализации, а коллективные игры – еще и воспитанию коммуникативных качеств, дружбы, коллективизма и в конечном итоге привитие устойчивого интереса к выбранному виду спорта.

Мониторинг физических качеств:

1. Рост, вес – антропометрические данные фиксируются в начале и в конце смены.
2. Сила – через подтягивание, по прибору (динамометр).
3. Выносливость – определяется через бег на определенной дистанции (на время).
4. Гибкость – определяется через специально оборудованную скамейку.
5. Быстрота – определяется через челночный бег на короткой дистанции на время.
6. Меткость – определяется через штрафные броски, метание, дартс.

Мониторинг проводится в начале и в конце смены.

Мероприятия в «Школе безопасности»

1. Проводятся противопожарные инструктажи.
2. Дети знакомятся с правилами дорожного движения.
3. Проводятся беседы по профилактике асоциального поведения.

Мероприятия в «Школе Айболита»

1. Дети учатся оказывать первую доврачебную помощь и применяют на практике дыхательные упражнения, упражнения для улучшения осанки, профилактики плоскостопия и близорукости, самостоятельно выполнять антропометрические измерения.
2. Знакомство с режимом дня спортсмена.
3. Знакомство с питанием спортсмена.

Творческие и интеллектуальные мероприятия

1. Познавательные викторины:
 - самый, самый, самый
 - олимпийские игры;
 - конкурс рисунков.
2. Праздники и эстафеты:
 - день именинника;
 - веселые эстафеты;
3. Познавательные беседы:
 - великие спортсмены России;
 - из истории волейбола, футбола и художественной гимнастики;
4. Выходы в кино и на экскурсии.

ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Организационный период

На данном этапе решаются следующие задачи:

- формирование основ детского коллектива чрез предъявление единых требований, создание условий для адаптации к условиям лагеря при помощи игр, отрядных дел, способствующих формированию межличностных отношений;
- введение в программу отряда;

Задачи решаются через мероприятия по выбору названия отрядов, знакомству, выбору капитанов и т.п.

2. Основной период

Этот период смены включает в себя процесс научения, в процессе которого проходят обучающиеся занятия по программе отряда, развитие способностей детей через занятия на тренировках.

Процесс реализации и совершенствования полученных навыков (организация спортивных соревнований и их судейство). А также идет развитие физических качеств

детей при проведении тренировок, пробежек, занятий в зале. Мероприятия проводятся по плану, который включает в себя спортивные игры и соревнования, интеллектуальные игры и конкурсы, беседы о здоровом образе жизни.

В лагере вводится система стимулирования успешности и личностного роста: бонусная система поощрения мотивации участников. За каждое участие в соревнованиях или мероприятиях внутри отрядов или лагере ребята получают отличительный знак. Внутри отрядов и лагеря ведется их учет, результаты вывешиваются на стенде.

3. Итоговый период

На последнем этапе реализации программы проводятся спортивные, игровые мероприятия, позволяющие отследить результативность смены в динамике. Проводится сдача контрольных нормативов. Подводятся итоги. В конце смены происходит подсчет бонусов и награждение победителей. Делается анализ качественных изменений за период лагерной смены.

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Деятельность спортивного отряда предполагает развитие физических качеств участников программы, формирование у них навыков организации спортивной деятельности. Программа построена таким образом, что спортивная деятельность сочетается с другими видами деятельности: досуговой, творческой, интеллектуальной.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Совершенствование спортивного мастерства;
- Улучшение психологической и социальной комфортности в едином пространстве СШ;
- Укрепление здоровья, формирование стойкой потребности в ведении здорового образа жизни, активного досуга. Повышение уровня посещаемости УТП;
- Развитие творческой, интеллектуальной активности спортсменов, активизация лидерских качеств;
- Создание единого пространства спортсменов. Взаимное обогащение опытом среди тренерского состава.

РЕЖИМ ДНЯ

- 08.00 – 08.15 – Подготовка помещений к приходу детей
- 08.15 – 08.30 – Сбор участников (утренняя линейка)
- 08.30 – 09.00 – Воспитательные мероприятия
- 09.00 – 09.30 – Утренняя зарядка
- 09.30 – 10.00 – Завтрак
- 10.00 – 10.30 – Отдых после завтрака (подготовка к мероприятиям по плану)
- 10.30 – 13.30 – Учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы, соревнования
- 13.30 – 14.00 – Обед
- 14.00 – Окончание лагеря