

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята:  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 4 от 31 мая 2022 г



**Программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря  
«Темп»**

Срок реализации программы: 21 день  
Возраст: с 7 до 18 лет  
Программа составлена инструктором - методистом  
МБОУДО «ДЮСШ» Н.Н. Цукановой

г. Сосновый Бор  
2022г.

## Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	4
3.	Учебный план	5
4.	Перечень оздоровительных мероприятий для индивидуальных маршрутов	5-6
5.	Содержание программы	6
5.1.	Теоретическая подготовка	6
5.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6-7
5.3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	7
5.4.	Техническая и тактическая подготовка	7
5.5.	Соревновательная подготовка	7
5.6.	Педагогический и врачебный контроль	7-8
5.7.	Психологическая подготовка обучающегося	8
5.8.	Воспитательная работа	8-9
6.	Организационно-методические указания	9-10
7.	Этапы реализации	10
8.	Ожидаемый результат	11

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, имеет физкультурно-оздоровительную направленность, в ней отражены основные принципы **оздоровительно - профилактической физической культуры и** спортивной подготовки обучающихся и разработана для реализации в летнем спортивно-оздоровительном лагере МБОУ ДО «ДЮСШ» «Темп».

**Актуальность программы** заключается в непрерывности занятий избранным видом спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием, а также в её разноуровневости, позволяющей учитывать интересы и возможности детей.

### **Принципы программы:**

- **универсальности** - разносторонняя физическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

- **системности** - предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, воспитательной работы и соревновательной деятельности.

- **преемственности** - определяет последовательность изложения программного материала.

- **вариативности** предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

**Педагогическая целесообразности программы.** Содержание программы предусматривает выполнение игровых комплексов, участие детей в конкурсах, соревнованиях, показательных выступлениях, в соответствии с уровнями освоения:

**«Стартовый уровень»** предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**«Базовый уровень»** предполагает использование форм организации и программного материала, которые допускают освоение специализированных знаний по видам спорта: выполнение контрольных заданий по общей и специальной физической подготовке, участие в различных спортивных соревнованиях по видам спорта, входящим в общую физическую подготовку вида спорта.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающегося, организация его свободного времени, повышение уровня физической подготовленности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Получение знаний о физической культуре и спорте;
- Формирование коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности;

**Развивающие:**

- Развитие основных физических качеств – силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;
- Развитие творческих возможностей обучающихся, а также внимания, памяти, мышления, воображения;

**Воспитательные:**

- Формирования морально-этических и волевых качеств: трудолюбия, воли, развития инициатива, самостоятельности;
- Формирование потребности ведения активного и здорового образа жизни;

**Форма организации занятий** – очная, групповая, всем составом.

**Формы занятий:**

- учебно-тренировочные;
- беседы, викторины;
- показательные выступления;
- соревнования;
- походы, экскурсии;

**Важнейшее требование** – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности.

**Прогнозируемые результаты:**

- Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности и оздоровление;
- Укрепление здоровья детей;

### 3. Учебный план

<b>21 день по 3 часа (135мин.) утром, 1 час (45мин.) после обеда.</b>	
Теоретические занятия, основы знаний \часы	3
Общая физическая подготовка (развитие двигательных способностей): - Координации движений; - Скорости; - Силы; - Выносливости; - Гибкости; Освоение двигательных умений и навыков.	30
Специальная физическая подготовка.	20
Изучение техники, тактики, подготовка к соревнованиям	15
Контрольные испытания.	4
Участие в соревнованиях.	10
<b>Итого:</b>	<b>82</b>

*Примечание:*

Учебный план рассчитан на 3- 4 часа в день.

(21 день)

Число обучающихся в группе – 20 чел.

Минимальный возраст -7 лет.

### 4. Перечень

#### оздоровительных мероприятий для индивидуальных маршрутов (по видам спорта)

Виды	Продолжительность 1 занятия	Количество дней в неделю	Недельная нагрузка
1. Спортивно-оздоровительные группы по видам спорта: • Дзюдо	135 мин или 3 часа 45 мин или 1 часа	5	20 час.
• Волейбол	135 мин или 3 часа 45 мин или 1 часа	5	20 час



• Художественная гимнастика	135 мин или 3 часа 45 мин или 1 часа	5	20час
• Баскетбол	135 мин или 3 часа 45 мин или 1 часа	5	20час
2 Лекторий «Ты и твоё здоровье» Беседы врача.	15мин.	3	1 час.

## 5. Содержание программы

### 5.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом системы подготовки.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотр кино- и видео материалов, обсуждений материалов специализированных журналов, из средств массовой информации.

Темы для обсуждения:

1. Значение двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития;
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
4. Личная гигиена;
5. Требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий.
6. Использование естественных факторов природы, в целях закаливания организма;
7. Режим дня и режим питания.

### 5.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма ребенка, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Основные задачи:

1. Всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости;
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.
3. Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной технике упражнений.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища и шеи;
- для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, резиновые амортизаторы); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина)

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперед и назад, повороты

*Легкоатлетические упражнения.* Упражнения в беге, бег на короткие дистанции, повторный бег – два-три отрезка, эстафетный бег, бег с препятствиями, кросс, бег по сигналу 3м,5м,6м,9м,12м; бег с изменениями направления, челночный бег.

Прыжки в длину с места, в высоту, многоскоки, через скакалку.

Метания малого мяча с места в стенку, на дальность, в цель, набивного мяча (сидя, стоя).

*Спортивные игры (из программ по видам спорта)*

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Невод», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «эстафета с бегом», «День и ночь», «Пионербол», «2,4,6 мячей через сетку», «Третий лишний», «Удочка», «Комбинированные эстафеты»

### **5.3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

Основные задачи:

1. Совершенствование физических качеств, необходимых для выбранного направления, вида спорта.
2. Развитие двигательных навыков, необходимых для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.
3. Избирательное развитие отдельных мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.
- Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

### **5.4. Техническая и тактическая подготовка.**

Техническая и тактическая подготовка является основой для развития в различных видах спорта. Подводящие и специализированные упражнения позволяют развить технические навыки обучающегося.

Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

### **5.5. Соревновательная подготовка**

Соревновательная подготовка имеет своей целью научить детей, в полной мере использовать свои физические возможности, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

### **5.6. Педагогический и врачебный контроль**

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов. Выявление в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

Тестирование по ОФП учащихся осуществляется два раза в месяц – в начале и конце смены.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:



бег 30м, челночный бег(3x10) прыжки в длину, бросок набивного мяча 1 кг. Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности ( количество тренировочных занятий, соревновательных дней, стартов).

### **5.7. Психологическая подготовка обучающегося.**

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности. Это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

### **5.8. Воспитательная работа.**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, спортивно-оздоровительных лагерях, где используется пауза отдыха.

Тренер формирует у юных спортсменов нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивостью, смелостью, упорством), эстетические чувства (чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие), серьезное, грамотное отношение к **безопасности собственной** и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

#### **Воспитательные средства:**

- атмосфера взаимопомощи, трудолюбия, творчества;
- система морального стимулирования; личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- Торжественное открытие и закрытие смены;
- Проведение тематических праздников: «Веселые старты», «Праздник рекордов и достижений»;
- Сбор и оформление материалов для тематических праздников;
- Привлечение учащихся к помощи в проведении соревнований.
- Олимпиады здоровья, спартакиада СОЛ, городская спартакиада среди ДОЛ.
- Конкурсы.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям.

Кроме воспитания у детей понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне мероприятий. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований **морально-волевых качеств.**

Основными функциями тренера-преподавателя в воспитательной работе являются:

#### • **Аналитическая:**

- изучение индивидуальности учащихся;
- анализ и изучение характера учебной группы и личности;
- анализ и оценка семейного воспитания ребенка;
- анализ и оценка уровня воспитанности личности и учебной группы;

#### • **Организационно-координирующая:**

- организация и стимулирование разнообразной деятельности обучающихся;



- установление связи **спортивная школа – спортивно-оздоровительный лагерь-семья;**
- **индивидуальное воздействие на каждого обучающегося;**

- **Коммуникативная:**

- Регуляция межличностных отношений между детьми;
- установление оптимальных взаимоотношений «тренер- учащийся»
- содействие общему благоприятному психологическому климату в учебной группе;
- хороший контакт с родителями и успешное привлечение их к сотрудничеству.

## **6. Организационно – методические указания**

**Качество дополнительного образования детей способно влиять на качество жизни, так как приучает к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению общественно значимого результата.**

Наиболее универсальным тренировочным средством для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа являются подвижные и спортивные игры.

Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке иных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразии видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей.

Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать акцент на развитие скоростных и скоростно- силовых качеств, выносливости.

Самым эффективным методом подготовки юных спортсменов считается использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Программный материал для учащихся рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в **отдельные блоки** по принципу их преимущественной направленности:

- тренировочные задания для проведения разминки;
- блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, комплекса качеств;
- обучение технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха; методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения);

Организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование) При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся спортивно-оздоровительных групп следует широко использовать подвижные игры, круговую эстафеты.

Реализуемая программа имеет гибкие мобильные планы, которые дают ребенку право выбора индивидуального образовательного маршрута. Помогают ребенку осознанно самоопределиться.

Возможность внедрения программы разных направленностей позволяет охватить своей деятельностью большое количество обучающихся.

Кроме этого, мы продумываем свою деятельность таким образом, чтобы реализуемые программы были рассчитаны на разный уровень усвоения.

Одно из направлений развития вариативности дополнительного образования – это обеспечение ее современными образовательными программами, которые бы соответствовали пожеланиям и потребностям потенциальных заказчиков.

Качество дополнительного образования детей способно влиять на качество жизни, так как приучает к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению общественно значимого результата.

## **7. Этапы реализации**

### **Подготовительный этап**

- подбор кадров;
- разработка программы;
- определение ее целей и задач;
- составление документации;
- налаживание взаимодействия с учреждениями микросоциума.

### **Основной этап**

Реализация основных целей и задач воспитательной программы лагеря, по средствам выбранных форм работы, взаимодействия с социумом.

### **Заключительный этап**

Подведение итогов и анализ результатов программы.

## **8. Ожидаемый результат**

- Укрепление здоровья детей, повышение их энергетического потенциала и расширение социального опыта.
- Способность, готовность коллектива детей и взрослых принимать самостоятельные решения в условиях выбора;
- Укрепление связей между разновозрастными группами детей;
- Формирование патриотического и экологического самосознания.
- Развитие у школьников интереса к занятиям физкультурой и спортом.
- Расширение социального опыта.
- Формирование коммуникативных умений, основы правильного поведения, общения, культуры, досуга.
- Выработка навыков ручного и общественно-полезного труда.

- Формирование осознанного отношения к себе, как к части окружающего мира.