

Программа работы профильного отряда
спортивно-оздоровительной направленности
«Высшая лига»

Руководитель отряда: Бубнова Ольга Владимировна

Информационная карта программы.

Полное название программы	Программа летнего спортивно-оздоровительного профильного отряда «Высшая лига»
Тип лагеря	Профильный отряд пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей
Направление деятельности	Спортивно-оздоровительное
Краткое содержание программы	Программа направлена на формирование знаний о физической деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы. Обеспечение развития физических качеств, расширение технического арсенала, оздоровление организма учащихся. Реализация атлетической и технико-тактической подготовленности в условиях игровой деятельности.
Руководитель	Учитель физической культуры МБОУ СОШ №18 Бубнова О.В.
Место проведения	МБОУ СОШ №18
Сроки проведения	04 – 22 июня 2018 г.
Участники программы	Учащиеся МБОУ СОШ № 18, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья
Количество участников программы	Отряд учащихся из 28 человек

Пояснительная записка.

Детский спортивно - оздоровительный отряд «Высшая лига» является частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний отдых является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества.

Для учащихся проводится цикл спортивно-оздоровительных мероприятий в отряде с дневным пребыванием «Чемпион» на базе МБОУ «СОШ №18». В нем отдыхают дети от 9 до 15 лет включительно.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.

Спорту, как и настоящей полноценной жизни, чужды пассивность, безволие, успокоенность. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей – вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.

Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Кроме физкультурно-спортивного направления программа предусматривает и разностороннее развитие детей: интеллектуальное, нравственное, эстетическое, патриотическое, гражданское. Также будет уделено внимание профилактике асоциальных явлений.

Посещая пришкольный лагерь, ребенок не отрывается от семьи, находится под контролем педагогов, своевременно накормлен, занят интересными делами.

Сегодня в лагере ребята могут получить дополнительные занятия, поправить свое здоровье, просто отдохнуть.

Еще один момент – это возможность общения ребенка с привычным кругом друзей. Огромное значение для родителей имеет тот фактор, что в отряде работают педагоги, которые обучают детей в течение года. Родители спокойны за своих детей.

Программа рассчитана на летний период (июнь) 2018 года.

Главная идея программы: научить детей быть здоровыми, физически крепкими, сформировать потребность к занятием физической культурой и спортом.

Для реализации программы в лагере предусмотрены учебно-тренировочные занятия по видам спорта (лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол)

Так же предусмотрены различные конкурсы и викторины спортивно направленности. Спортивные соревнования и эстафеты.

Пришкольный физкультурно-оздоровительный лагерь организован на 28 человек в одну смену.

Актуальность программы заключается в том, что она органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания МБОУ СОШ № 18. В настоящее время возрастает потребность в развитии физических качеств учащихся, сохранение и укрепление здоровья.

Участники программы:

Учащиеся МБОУ СОШ № 18, имеющие средний уровень физической подготовленности,

отнесенные по состоянию здоровья к основной физкультурной группе

В состав профильного отряда могут входить:

- учащиеся из неблагополучных, малообеспеченных, неполных и многодетных семей
- учащиеся, состоящие на учете ВШУ

Цель программы:

Формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеобразовательной направленностью.

Задачи:

- ✓ Организация рационального режима дня.
- ✓ Формирование навыков ЗОЖ с учетом физиологических норм нагрузки при проведении спортивных соревнований и тренировочного процесса.
- ✓ Всемерное развитие физических качеств.
- ✓ Формирование знаний о физкультурной деятельности.
- ✓ Формирование знаний и получение навыков игровой деятельности.
- ✓ Обеспечение прочного и сознательного овладения учащимися специальных физкультурно-спортивных знаний и умений.
- ✓ Совершенствование групповых тактических взаимодействий.
- ✓ Реализация достигнутого потенциала атлетической и технической подготовленности в условиях игровой и соревновательной деятельности с учетом физиологических норм нагрузки.

Механизм реализации программы:

Для реализации программы разработан механизм, который представлен в виде модулей:

Организационный модуль

Формы работы:

- Планирование
- Подготовка к лагерной смене
- Оформление отрядной комнаты
- Подготовка материальной базы
- Определение обязанностей

Оздоровительный модуль

Формы работы:

- Утренняя зарядка
- Встречи с медицинским работником
- Влажная уборка, проветривание
- Организация питания воспитанников
- Витаминизация
- Спортивные занятия и игры
- Подвижные игры

Творческий модуль

Формы работы

- Теоретический и тренировочный процесс
- Коллективно-творческая деятельность
- Участие в общелагерных мероприятиях

Контрольный модуль

Формы работы

- Диагностика воспитанников (уровень достижений)
- Медицинский контроль

Содержание программы.

В план работы будут включены не только спортивные соревнования, но и интеллектуальные игры, культурно-просветительская работа. Важнейшим направлением в работе отряда станет активное приобщение детей к физкультуре и спорту, олимпийским традициям и здоровому образу жизни.

Воспитатели и тренер проводят беседы и викторины об Олимпийских играх, о здоровом образе жизни.

Работа профильного отряда направлена на отражение олимпийской и спортивной темы. В конце смены планируется проведение спортивных соревнований.

Реализация целей и задач отряда состоит в тесной связи физкультурно-спортивного направления с профилактикой ДДТТ, употребления ПАВ, эстетическим направлением, интеллектуальным и нравственным.

Каждый день начинается с утренней гимнастики. В план включаются мероприятия по предупреждению ДДТТ и вредных привычек. Мероприятия планируются в разных формах: путешествия, экскурсии, викторины, беседы, конкурсы.

Основная идея программы – через игру – соревнование включить как можно больше количество детей. Игра помогает ребенку самоутвердиться, ведет к стремлению попробовать себя в разных конкурсах, соревнованиях. Программа предусматривает не только физическое развитие детей, но и нравственное, эстетическое и интеллектуальное.

Все мероприятия, особенно спортивного характера, проводятся на свежем воздухе, спортивной площадке, спортзал

Содержание программы.

1. Тематика теоретических занятий.

№ п/п	Тема	Виды деятельности учащихся
1	Классификация видов соревнований	Презентация
2	История развития спорта в России	Презентация
3	История Олимпийского движения	Презентация
4	Спорт в г.Балахне	Лекционно-практическое занятие
5	Спорт в Нижегородской области	Лекционно-практическое занятие

2. Тематика практических занятий

№ п/п	Тема	Виды деятельности учащихся
1	ОФП	Практическая деятельность
2	Игровые виды спорта - волейбол - баскетбол - футбол - пионербол - стрит-бол - ганбол (ручной мяч)	Практическая деятельность
4	Шахматы, шашки	Практическая деятельность
5	Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые дисциплины)	Практическая деятельность

План работы

спортивного отряда «Высшая лига» с 4 июня по 22 июня 2018 года.

<p>4.06 понедельник 8.30 Сбор 8.40 Зарядка 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Оформление кабинета 10.00 Тренировка 11.00 Спорт.игры (футбол) 12.00 Подготовка к открытию лагерной смены 13.00 Обед 13.30 Викторина на тему «День защиты детей». 14.00 Игровой час (П.И. «Молекулы», «Клубок») 14.20 Полдник. Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>	<p>5.06 вторник 8.30 Сбор 8.40 Зарядка 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Подготовка к сор. 10.00 Тренировка 11.00 Спорт. Игры (Пионербол) 12.00 Подготовка к сор-ям. 13.00 Обед 13.30 Викторина на тему «Виды спорта» 14.00 Подготовка к открытию лагерной смены 14.20 Полдник. Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>	<p>6.06 среда 8.30 Сбор 8.40 Зарядка 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Настольные игры («Шашки», Шахматы, Русское Лото). 10.00 Тренировка 11.00 Открытие лагерной смены 13.00 Обед 13.30 Викторина на тему «Сказки А.С.Пушкина». 14.00 Игровой час («Мы рисуем, мы рисуем») 14.20 Полдник. Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>	<p>7.06 четверг 8.30 Сбор 8,40 Зарядка 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Настольные игры 10.00 Тренировка 11.00 Спорт. Игры (Ручной мяч) 12.00 Кукольный театр 13.00 Обед 13.30 Викторина на тему « Пожар – друг или враг?» 14.00 Игровой час (П.И. на улице «Знамя») 14.20 Полдник. Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>	<p>8.06 пятница 8.30 Сбор 8.40 Зарядка 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Районный конкурс «Ура каникулы» 10.00 Туристический час 12.00 «Узнавай-ка» (Животные, рыбы, растения) 13.00 Обед 13.30 Викторина на тему «Океаны» 14.00 Игровой час (П.И. «Два мороза», «Белые медведи») 14.20 Полдник. Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>
<p>9.06 суббота 8.30 Сбор 8.40 Зарядка 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Настольные игры (Монополия, Лото, Шашки) 10.00 Тренировка 11.00 Спорт. Игры (Пионербол) 12.00 Патриотический час (Обучение Строевым командам) 13.00 Обед 13.30 Викторина на тему «Русские сказки». 14.00 Игровой час (П.И. «Стоп мяч», «Невод») 14.20 Полдник Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>	<p>13.06 среда 8.30 Сбор 8.40 Зарядка 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Настольные игры (10.00 Тренировка 11.00 Спартакиада (Бег 30м, 60м) 12.00 Выход на стадион ФОК п. Лукино (Спорт. Игры) 13.00 Обед 13.30 Викторина на тему ПДД 14.00 Игровой час (Настольные игры) 14.20 Полдник. Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>	<p>14.06 четверг 8.30 Сбор 8.40 Зарядка 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Подвижные игры на улице («Знамя», «Мяч капитану») 10.00 Тренировка 11.00 Спартакиада (Бег 100м, 300м) 12.00 Спорт. Игры (Футбол) 13.00 Обед 13.30 «Узнавай-ка» (Как ориентироваться на местности) 14.00 Игровой час Полдник Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>	<p>15.06 пятница 8.30 Сбор 8.40 Зарядка 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Тренировка 10.00 Туристический час 11.00 «Комический футбол» (стадион ФОК р.п Лукино) 12.00 Спорт. игры (Бадминтон) 13.00 Обед 13.30 Викторина на тему «Наука и техника». 14.00 Игровой час (П.И. «Хвосты») 14.20 Полдник Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>	<p>18.06 понедельник 8.30 Сбор 8.40 Зарядка 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Настольные игры 10.00 Тренировка 11.00 Спорт. Игры 12.00 «Узнавай-ка» 13.00 Обед 13.30 Мероприятие посвященное Международному дню борьбы с наркоманией «Спорт вместо наркотиков». 14.20 Полдник. Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>

<p>19.06 вторник 8.30 Сбор 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Районные соревнования «Спасатель -2018» 11.00 Тренировка 12.00 Спартакиада (Бег 600м). 13.00 Обед 13.30 Викторина на тему «Города и страны» 14.00 Игровой час(П.И. «12 палочек» 14.20 Полдник. Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>	<p>20.06 среда 8.30 Сбор 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Районные соревнования «Веселые старты». 12.00 Спартакиада (Бег 1000м) 13.00 Обед 13.30 Викторина на тему «Пословицы и поговорки». 14.00 Игровой час (П.И. «Калека») 14.20 Полдник. Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>	<p>21.06 четверг 8.30 Сбор 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 П.И. на улице («Перестрелки», «10 передач») 10.00 Тренировка 11.00 Спартакиада (прыжки с места, пресс, метания). 12.00 Выход на стадион ФОК п. Лукино (Спорт. Игры) 13.00 Обед 13.30 Викторина на тему «Профессии». 14.00 Игровой час (П.И. «Светофор») 14.20 Полдник. Подведение итогов дня 14.30 Уход домой</p>	<p>22.06 пятница 8.30 Сбор 9.00 Завтрак 9.15 Инструктаж по Т.Б 9.30 Тренировка 10.00 Туристический час 12.00 Спорт. игры (Ручной мяч) 13.00 Обед 13.30 Подведение итогов смены. Награждение 14.00 П.И. «Танцы на лужайке» 14.20 Полдник 14.30 Уход домой</p>	
--	---	---	---	--

Недельный цикл тренировок спортивного отряда «Высшая лига» в оздоровительном лагере МБОУ СОШ 18 с 4-22 июня 2018

<p align="center">Понедельник</p>	<p>Утро: Кросс 2 км ОРУ 5 мин СБУ - 4 x 10м</p> <p>Ускорения 5 x 30 м , 3 x 100 м через 100 м трусцой</p> <p>ОФП – Пресс 2 x 15 раз, подтягивание 3 x 5 раз.</p> <p>Заминка – 5 мин.</p> <p>День: Игровой час - Футбол</p>
<p align="center">Вторник</p>	<p>Утро: Кросс 1,5 км ОРУ – 5 мин. СБУ – 3 x 20 м.</p> <p>Прыжки 8 x 40 м. переход в бег до 60 м.</p> <p>Ускорения 2 x 200 м. Силовые: пресс 35 раз, м. спины 35 раз, разножка 3 мин.</p> <p>Заминка – 5 мин.</p> <p>День: Игровой час – ручной мяч</p>
<p align="center">Среда</p>	<p>Утро: Кросс 3 км – свободно СБУ – 3 x 10 м.</p> <p>Спортигры 40 мин.</p> <p>День: Игровой час - баскетбол</p>
<p align="center">Четверг</p>	<p>Утро: Бег 1 км. ОРУ СБУ – 5 x 10 м.</p> <p>Ускорения 3 x 100 м</p> <p>Ускорения 400 м , 200 м , 150 м , 3 x 30 м. Отдых 7 мин.</p> <p>Заминка – 5 мин.</p> <p>День: Игровой час – пионербол</p>
<p align="center">Пятница</p>	<p>Утро: Кросс 4 км – свободно СБУ-4 x 15 м.</p> <p>Ускорения 6 x 50 м. Прыжковые упр. 30 мин.</p> <p>Силовые упр. 15 мин.</p> <p>Заминка – 5 мин.</p> <p>День: Игровой час - футбол</p>

Тестирование физической подготовки: бег 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м, прыжок в длину с разбега, с места, метание, подтягивание, отжимание.

Материально-техническое обеспечение:

- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные щиты
- Шашки, шахматы
- Бадминтон
- Свисток
- Турники

Критерии эффективности программы:

- Повышение физических показателей
- Повышение результативности участия в соревнованиях
- Увеличение охвата учащихся в спортивные кружки и секции
- Уменьшение заболеваемости детей ОРВИ и ОРЗ
- Положительная динамика в поведении учащихся, отвлечение от вредных привычек, ведущие к улучшению адаптации в социуме (уменьшение проявлений девиантностей в поведении, снятие с учета в ВШК)

Ожидаемый результат:

- Получение минимума знаний для физического совершенствования
- Знание правил спортивных игр
- Навыки простейшего судейства
- Навыки составления таблицы игр, используя системы розыгрыша
- Формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде
- Участие в соревнованиях

Литература

1. Виленский М.Я., И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Физическая культура: учеб, для учащихся 5-7 кл, общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007. – 156 с.
2. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2-е изд., доп. и перераб.: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм, ун-та, 1996. 400 с. Ил.
3. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации.
Волгоград: Изд-во Учитель, 2010 г. – 167 с.
4. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В.,
Саблин И.И. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 100 с.