МБОУ СОШ № 18

Программа работы профильного отряда спортивно-оздоровительной направленности «ЗВЁЗДЫ»

Руководитель отряда:

Корнюхина Ирина Федоровна
Кудрявцева Светлана Викторовна

Информационная карта программы.

Полное название программы	Программа летнего спортивно-оздоровительного профильного отряда «Звёзды»
Тип лагеря	Профильный отряд пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей
Направление деятельности	Спортивно-оздоровительное
Краткое содержание программы	Программа направлена на формирование знаний о физкультурной 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 Корнюхина И.Ф.
Место проведения	МБОУ СОШ №18
Сроки проведения	03 – 21 июня 2019 г.
Участники программы	Учащиеся МБОУ СОШ № 18, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья
Количество участников программы	Отряд учащихся из 18 человек

Пояснительная записка

Детский спортивно - оздоровительный отряд «Звёзды» 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 «Звёзды» на базе МБОУ «СОШ №18». В нем отдыхают дети от 11 до 14 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 полнокровной 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) 2019 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 18 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

- ✓ 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 вусловиях игровой и соревновательной деятельности

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 тренировочной 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
3	Плавание	Практическая деятельность
4	Шахматы, шашки	Практическая деятельность
5	Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые дисциплины)	Практическая деятельность
6.	Коньки	Практическая деятельность

План работы

спортивного отряда Звёзды» с 3 июня по 21 июня 2019 года

3.06 **День знакомств** 9.00-сбор-зарядка Завтрак Час труда Тренировка Обед Час вожатого Игровой час Полдник Подведение итогов дня	**10.06** **Отрядная спартакиада** 9.00-сбор-зарядка Завтрак Час труда Тренировка **Отрядная спартакиада** Обед Час вожатого Игровой час Полдник Подведение итогов дня	**17.06** **Отрядная спартакиада** 9.00-сбор-зарядка Завтрак Час труда Тренировка Обед Час вожатого Игровой час Полдник Подведение итогов дня
4.06 **Отрядная спартакиада** 9.00-сбор-зарядка Завтрак Районный фестиваль «Мы за здоровье» (МБУ ДО «ЦДТ») Тренировка **Отрядная спартакиада** Обед Подготовка к открытию лагерной смены Игровой час Полдник Подведение итогов дня	**11.06** 9.00-сбор-зарядка Завтрак 11.00 ФОК «Олимпийский» - коньки Тренировка Обед Час вожатого Игровой час Полдник Подведение итогов дня	**18.06** **День туриста** 9.00-сбор-зарядка Завтрак 11.00 ФОК «Олимпийский» - коньки Тренировка Обед 13.30-14.15 Творческая мастерская «Узнавай и удивляйся» -Самсонов Г.В. Полдник Подведение итогов дня
5.06 **Открытие лагеря** 9.00-сбор-зарядка Завтрак 11.00- Открытие лагерной смены «Здравствуй, солнечное лето» Тренировка Районный слет по технике пешеходного туризма «Южный ветер» (МБУ ДО ДООЦ «Дзержинец») Обед	**13.06** **День России** 9.00-сбор-зарядка Завтрак 11.00 ФОК «Олимпийский» -бассейн Тренировка Обед Час вожатого «Символы России» Игровой час Полдник Подведение итогов дня	**19.06** **Отрядная спартакиада** 9.00-сбор-зарядка Завтрак Час труда Тренировка Обед Час вожатого Игровой час Полдник Подведение итогов дня

Час вожатого Игровой час Полдник Подведение итогов дня		
6.06 **День «Пушкина»** 9.00-сбор-зарядка Завтрак Районный слет по технике пешеходного туризма «Южный ветер» (МБУ ДО ДООЦ «Дзержинец») Тренировка Обед Час вожатого Пушкинский день: конкурс рисунков по произведениям А.С.Пушкина. Игра «Знаете ли вы сказки А.С.Пушкина? Полдник Подведение итогов дня	**17.06** **Отрядная спартакиада** 9.00-сбор-зарядка Завтрак Час труда Тренировка Обед Час вожатого Игровой час Полдник Подведение итогов дня	**20.06** 9.00-сбор-зарядка Завтрак 11.00 ФОК «Олимпийский» -бассейн Тренировка Обед Час вожатого Игровой час Полдник Подведение итогов дня
7.06 9.00-сбор-зарядка Завтрак 11.00 ФОК «Олимпийский»-бассейн Тренировка Обед Час вожатого Игровой час Полдник Подведение итогов дня	**14.06** **Отрядная спартакиада** 9.00-сбор-зарядка Завтрак Районный конкурс отрядных вожатых «Лето -2019» (МБУ ДО «ЦВР») Тренировка Обед Час вожатого Игровой час Полдник Подведение итогов дня	**21.06** **День памяти** 9.00-сбор-зарядка Завтрак Районный конкурс «Спасатель» (МБУ ДО «ЦВР») Закрытие лагерной смены Обед Подведение итогов лагерной смены

Недельный цикл тренировок спортивного отряда «Звёзды» в оздоровительном лагере МБОУ СОШ 18 с 3-21 июня 2019

Понедельник	**Утро:** Кросс 2 км ОРУ 5 мин СБУ - 4 х 10м Ускорения 5 х 30 м , 3 х 100 м через 100 м трусцой ОФП – Пресс 2 х 15 раз, подтягивание 3 х 5 раз. Заминка – 5 мин. **День:** Игровой час - Футбол
Вторник	**Утро:** Кросс 1,5 км ОРУ – 5 мин. СБУ – 3 х 20 м. Прыжки 8 х 40 м. переход в бег до 60 м. Ускорения 2 х 200 м. Силовые: пресс 35 раз, м. спины35 раз, разножка 3 мин. Заминка – 5 мин. **День:** Игровой час – ручной мяч
Среда	**Утро:** Кросс 3 км – свободно СБУ – 3 х 10 м. Спортигры 40 мин. **День:** Игровой час - баскетбол
Четверг	**Утро:** Бег 1 км. ОРУ СБУ – 5 х 10 м. Ускорения 3 х 100 м Ускорения 400 м , 200 м , 150 м ,3 х 30 м. Отдых 7 мин. Заминка – 5 мин. **День:** Игровой час – пионербол
Пятница	**Утро:** Кросс 4 км – свободно СБУ-4 х 15 м. Ускорения 6 х 50 м. Прыжковые упр. 30 мин. Силовые упр. 15 мин. Заминка – 5 мин. **День:** Игровой час - футбол

Тестирование физической подготовки: бег30м,60 м,100 м,200 м, 400 м, 1000м, 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 девиантности 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.