

Общество с ограниченной ответственностью «КАМАЗжилбыт»
Оздоровительно-образовательный комплекс «Саулык»

Согласовано:

Заместитель управляющего по
педагогической работе

В.Н. Холодилова



Утверждаю:

Управляющий ООК «Саулык»

Н.Г. Шакирова



Программа спортивной работы
ООК «Саулык»
«Быстрее. Выше. Сильнее»

Составитель:

Веретенников Сергей Александрович
Инструктор по физической культуре
о/л «Солнечный»

Набережные Челны

2025

Пояснительная записка

Уже давно и неоднократно проверено, что лучшим детским отдыхом на летних каникулах является отдых в детском летнем лагере. Особенно, если этот отдых ещё и активный! Самый оптимальный детский отдых в летние каникулы ребенку обеспечит лагерь, где ребенок не только приобщится к здоровому образу жизни, но разнообразит свой досуг культурно-массовыми и спортивными мероприятиями. Мероприятия предусматривают комплекс условий и действий, обеспечивающих восстановление и укрепление здоровья средствами физической культуры, полноценного питания, благоприятного психологического климата. По средствам развлекательных, спортивных мероприятий, экскурсий, занятий в секциях, трудовых и творческих делах, формируется общечеловеческие и личностные качества детей и подростков. Опираясь на основную программную идею детского оздоровительного лагеря «Книга забытых историй» разработаны спортивно – массовые мероприятия. Главная особенность программы в том, что ребята смогут попробовать себя в разных видах спорта

Таким образом, предполагаем наблюдать повышение социальной роли физической культуры и спорта: в профилактике заболеваний и укреплении детей и подростков летнего – оздоровительного лагеря; в профилактике асоциального поведения; – в использовании физкультуры и спорта как важного компонента нравственного, – эстетического и интеллектуального развития детей и подростков.

Актуальными для детского оздоровительного лагеря мы ставим вопросы:

- популяризация отдельных видов спорта (футбол, пионербол, баскетбол, регби);
- формирование здорового образа жизни.
- программа разработана с учетом: повышения спроса родителей и детей на организованный отдых, оздоровление в летний период времени;
- необходимости использования богатого творческого потенциала подростков и детей.

Программа включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха в условиях организации досуга детей и подростков.

Цель: организация отдыха и оздоровления учащихся школы в летний период, создание условий для укрепления здоровья детей.

Задачи:

1. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
2. формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;
3. развитие основных двигательных качеств;
4. формирование у детей представления о системе комплекса ГТО, области применения навыков норм и правил ГТО в гражданской обороне, в личной и общественной гигиене;
5. приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.

Формы и средства, используемые в спортивно – массовой работе.

Утренняя гимнастика (зарядка) для детей младшего школьного возраста состоит из 5-6, а для среднего и старшего школьного возраста из 8-10 упражнений. В комплекс утренней гимнастики включают потягивания, несколько упражнений для мышц туловища (сгибания вперед, прогибания назад, отведения влево и вправо, повороты и круговые движения), плечевого пояса и нижних конечностей, прыжки или бег и успокаивающие движения (ходьба). Каждое упражнение повторяют 3-8 раз. На прыжки или бег отводят 30-40 с. При выполнении упражнений особое внимание обращают на правильное дыхание.

Утренняя гимнастика проводится тотчас после подъема в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе. Утренняя гимнастика помогает преодолеть сонливость и быстрее включиться в работу. Кроме того, она оказывает общее оздоровительное действие.

Физические упражнения.

Подвижные игры.

Спортивные командные соревнования по установленным правилам (футбол, пионербол).

Личные первенства (Фестиваль ГТО).

Обливания.

Специфические методы физического воспитания:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы физического воспитания:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Основное содержание программы.

Программа смены формируется с учетом контингента участников, разноплановых интересов и увлечений детей, представляет каждому участнику смены проявить свои таланты и способности, приобрести новые увлечения, повысить свои спортивные результаты и идет совместно с основной программой «Книга забытых историй».

№п/п	Название мероприятия	Содержание	Место проведения	Ответственные
1.	Утренняя гимнастика	Проводится для младшего школьного возраста 7-10 лет вместе мальчики и девочки, от 11 лет идет разделение по половому признаку.	Центральная площадь перед столовой лагеря, спортивная площадь.	Инструктор ФК, воспитатели.
2.	Спортивные часы.	Командные игры по футболу, пионерболу, баскетболу, регби.	спортивная площадь, футбольное поле	Инструктор ФК
3.	Игры на свежем воздухе	Подвижные игры: «перестрелка», «шишки, желуди, орехи», «море волнуется» и.т.д.	Территория о/лагеря.	воспитатели
4.	Спортивный квест на ориентирование	Выполнение спортивных заданий на время.	Территория ОК «Саулык»	Инструктор ФК
5.	Спортивная эстафета	«Олимпийские забеги» представляют ряд упражнений связанные с	Площадь перед столовой	Инструктор ФК

		олимпийскими видами спорта		
6.	Гладиаторские бои	Воспитатели (гладиаторы) против детей выполняют задания	Территория о о/лагеря.	Инструктор ФК, педагог – организатор, воспитатели
7.	Водная эстафета	Ряд упражнений связанных с водой.	Центральная площадь перед столовой лагеря	Инструктор ФК,
8.	Личные первенства	Шашки (поддавки), шахматы (блицтурнир по шахматам), настольный теннис в одиночном и парном разряде	Вожатский клуб	Инструктор ФК,
9.	Фестиваль ГТО	Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега бег 30м., 60м., 100м. Прыжки через скакалку, отжимание от пола (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики),	Спортивная площадь	Инструктор ФК, педагог – организатор, воспитатели

Примерная план – сетка спортивных мероприятий (см. приложение № 1).

Ожидаемые результаты.

- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорта.
- Формирование понятия здоровья у подростка и ребенка.
- Совершенствование основных двигательных качеств.
- Формирование и последующая реализация у детей представления о системе комплекса ГТО и его научно-практического применения в области гражданской обороны, а также в личной и общественной гигиене.
- Развитие творческой деятельности подростка и ребенка.

Форма подведения итога спортивной работы в лагере.

Это большой заключительный концерт отдыхающих ребят с награждением медалями и грамотами за спортивные успехи в оздоровительном лагере.

Информационное обеспечение программы

Литература:

1. Арсенина Е.Н. Возьми с собою в лагерь. - Волгоград: Учитель, 2007. - 183 с.
2. Афанасьев С.П., Коморин С.В. «Что делать с детьми в загородном лагере», М. 1998г.
3. Афанасьев С.П. Сто отрядных дел. - Кострома: МЦ «Вариант», 2000.
4. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. - М., 1999.
5. Петров В.М., Гришина Г.Н., Короткова Л.Д. Летние праздники, игры и забавы для детей. -М.: ТЦ «Сфера», 1999.
6. Руденко В.И. Игры, экскурсии и походы в летние лагеря: сценарии и советы для вожатых. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [электронный ресурс]: <http://www.gto.ru/>