

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ  
ИМ.М.Р.БОРОВА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД БУГУРУСЛАН»



***ПРОГРАММА ЛЕТНЕГО  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
МБУДО «СШОР по спортивной борьбе им.М.Р.Борова»  
«Вольник»***

*автор программы:  
заместитель директора  
по методической работе  
МБУ «СШОР по спортивной борьбе  
им.М.Р.Борова»  
Юдина С.А.*

*г.Бугуруслан, 2023 год*



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «СШОР по спортивной борьбе им.М.Р.Борова»  
Д.В.Гаврилов

" 23 " мая 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о спортивно-оздоровительном лагере "Вольник" дневного пребывания детей МБУДО «СШОР по спортивной борьбе им.М.Р.Борова»

#### 1. Общие положения

- Спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей "Вольник" находится при МБУДО «СШОР по спортивной борьбе им.М.Р.Борова».
- Лагерь размещается в здании школы.
- Продолжительность работы лагеря – 21 день.
- Количество детей в лагере – 25 человек.
- Участники лагеря: учащиеся МБУДО «СШОР» в возрасте 7 -16 лет.
- Сроки проведения лагеря: с 20.06.2023 по 13.07.2023 г.

#### **Основные цели и задачи лагеря:**

- укрепление здоровья детей;
- повышение качества имеющихся спортивных навыков;
- организация рационального использования свободного времени в период летних каникул;
- выработка потребности в систематических занятиях спортом;

Содержание, формы и методы работы определяются тренерским коллективом «СШОР».

В лагере должны быть созданы все условия для отдыха и тренировочного процесса обучающихся.

#### **Кадры, условия работы сотрудников и организации работы.**

Подбор кадров лагеря осуществляет директор школы совместно с тренерским составом учреждения.

Начальник лагеря (директор учреждения):

- осуществляет общее руководство деятельностью лагеря, утверждает правила внутреннего распорядка, издает приказы и распоряжения по лагерю;
- разрабатывает и утверждает должностные обязанности работников, знакомит их с условиями труда, проводит инструктаж персонала по ТБ, профилактике травматизма и предупреждению несчастных случаев с детьми, составляет график работы;
- создает необходимые условия для проведения воспитательной и спортивно-оздоровительной работы с детьми.

Для работников лагеря устанавливается 5-дневная рабочая неделя.

#### **Устройство, хозяйственное содержание**

Требования к территории, зданию, правила приемки лагеря определены действующими санитарными нормами устройства, содержания и организации режима лагеря дневного пребывания.

#### 2. Пояснительная записка

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей физического воспитания, ориентированных на личность и ее саморазвитие, в том числе в летних оздоровительных лагерях. Летние каникулы составляют значительную часть годового

объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей.

Данная программа по своей направленности является профильной спортивно-оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительного лагеря.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение 21 дня.

Программа реализуется в период летних каникул в июнь-июль.

Актуальность данной программы состоит в том, что ее содержание включает направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям тренировочного процесса, это:

- оздоровление воспитанников;
- трудовая деятельность (занятость школьников в летний период);
- организация досуга;

Перечисленные направления и их реализация в совокупности способствуют социализации воспитанников «СШОР».

### ***Новизна программы:***

Основная идея, над которой работает тренерский коллектив «СШОР»:

- создание учащимся условий для полного овладения своими способностями, создание ситуации успеха и веры в самого себя.

Содержание программы представляет широкий спектр деятельности в этом направлении, а также привлекательно и тем, что мероприятия отвечают интересам детей, позволяют проявить творчество, самостоятельность, что способствует удовлетворению потребности в самовыражении личности и самоутверждении.

### ***Понятийный аппарат программы:***

- Здоровье, здоровые берегающие технологии, тренировочный процесс, самореализация, совершенствование спортивного мастерства, успех, творчество, самовыражение, личность.

## **3. Характеристика участников программы**

Общее число участников за смену – 25 человек.

Основной состав лагеря – это воспитанники отделения «Вольная борьба» в возрасте 7–16 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в одном отряде.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Конституцией РФ;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;

## **4. Тренерская идея программы**

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой

частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Уникальность среды спортивно-оздоровительного лагеря дает возможность разностороннего реабилитационного воздействия и для спортсменов после тяжёлого соревновательного периода. Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, выработывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Родители многих детей ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Задача тренера в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время летних каникул, поддержать спортивную форму и подготовиться к следующему тренировочному периоду.

## 5. Целевой блок спортивно-оздоровительного

*Цель:* Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной работы.

*Задачи:*

- Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
- Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
- Повышение спортивного мастерства.

## 6. Концепция программы спортивно-оздоровительного лагеря

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение современных здоровьесберегающих технологий в своей тренерской деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре и спорту;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

"В спорте и воспитании нет каникул" – эта педагогическая формула становится правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка.

Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных спортсменов и применением новых игровых технологий: «Форт - боярд», «Следствие ведут знатоки», «Рыцарский турнир», «Поиски клада», а также открытие и закрытие лагеря.

Организована «Школа безопасности», целью и задачей, которой стало изучение опасностей, угрожающих школьнику и разрабатывающих способов защиты от них в любых условиях обитания человека, закрепление практических навыков и умений, находясь в экстремальных ситуациях.

Мероприятия в «Школе безопасности»:

- «День Айболита», где дети учатся оказывать первую медицинскую помощь и применяют на практике дыхательные упражнения, упражнения для улучшения осанки, профилактики плоскостопия и близорукости, самостоятельно учатся выполнять антропометрические измерения.
- «Школа юного туриста», на занятиях в которой дети впервые учатся ориентироваться на местности, ставить палатку, разбивать бивак и вязать первые туристические узлы.
- «Приемы самообороны», где дети узнают от опытных тренеров отделения первые приемы самозащиты.
- «На улицах города», вместе с инспектором ГИБДД проводятся занятия по правилам дорожного движения, и соревнования с использованием знаков дорожного движения.

Используя образовательные технологии, различные знания и умения в таких предметах как: биология, математика, русский язык, ОБЖ, история были разработаны новые праздники. А именно:

- физкультура и ОБЖ (занятия в школе юного туриста, игры по правилам дорожного движения);
- физкультура и биология (день Айболита);
- физкультура и история («Спортивная викторина», праздник: «По дорогам Олимпии»);
- физическая культура и русский язык (использование топографических диктантов в играх: перевод письменных условных знаков на схематические и др.);
- физическая культура и математика («Развед-шоу»);
- национальные традиции (изучение игры «Лапта») Цель: возрождения народных игр.

Технология дифференцированного тренирования - индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении.

Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для учащихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Исходя из выше сказанного, школьный лагерь работает по спортивно-оздоровительному направлению:

**Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий.**

**Средства:** Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол, бадминтон, ручной мяч); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; посещение бассейна; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники: «Малые олимпийские

игры», «Юмор в спорте важен, не спорьте», «День футболиста», «День теннисиста», «День народных игр»; «В гостях у Айболита».

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, беседы с врачом, спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью продолжает реализовываться программа «Школа безопасности», тесно сотрудничаем с врачом. Проводятся беседы «Оказание первой доврачебной помощи», «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки». Ежедневно ведется «Журнал здоровья».

#### **Гражданско- патриотическое направление:**

Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер. Мероприятия этого направления воспитывают в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру.

*Средства:* Комплекс мероприятий, направленных на положительное отношение к общечеловеческим ценностям, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности за самого себя, общество и Отечество, уважение к государственным символам и традициям; участие в мероприятии «Никто не забыт, ничто не забыто», Дне России (конкурсной программе «Я люблю тебя, Россия»)

#### **Эколого- туристическое направление**

Обогащение знаниями и опытом общения с природой; овладение разнообразными формами и методами поиска знаний, практическими умениями, организаторскими способностями, расширение кругозора; приобретение необходимой физической и моральной закалки на экскурсиях; воспитание экологической культуры.

*Средства:* прогулки и экскурсии на природу; экологические акции; а так же школа безопасности «Уроки юного туриста» и туристические походы.

#### **Досуговое направление**

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретение знаний об организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах.

*Средства:* торжественное открытие смены, операция «Развед-шоу», викторина «Следствие ведут знатоки», игра «Поиски клада», «Рыцарский турнир» «Музыкальный марафон», игра «Форт Боярд», «Следствие ведут...», день именинника, игровая программа «Школа радости!»

### 7. План мероприятий

1 день (20 июня)	Минутка здоровья. День Знакомств.	Ручной мяч. ОФП
2 день (21 июня)	Школа безопасности «В гостях у Айболита»	тренировка
3 день (22 июня)	Лапта. Пионербол. ОФП	тренировка
4 день (23 июня)	Спортивно-игровая программа «Морской бой»	тренировка
5 день (24 июня)	Игровая программа «Шарикиада»	тренировка
6 день (26 июня)	«Проверь себя, выполни ГТО!»	ОФП
7 день (27 июня)	Школа безопасности.	тренировка

	«На улицах города» Соревнования велосипедистов	
8 день (28 июня)	Лапта. Пионербол. ОФП	тренировка
9 день (29 июня)	День смеха или «Все наоборот» Спортивные состязания «Юмор в спорте важен, не спорте!»	тренировка
10 день (30 июня)	Пионербол. ОФП	соревнования по плаванию
11 день (1 июля)	День Футболиста. Соревнования по футболу	тренировка
12 день (3 июля)	Конкурсная программа «ДРОЗД» (Дети России образованы и здоровы)	Тренировка
13 день (4 июля)	Спортивная игра «Поиски клада»	Пионербол. ОФП
14 день (5 июля)	Соревнования по пионерболу среди лагерей	тренировка
15 день (6 июля)	Мистер лагеря	Соревнования по настольному теннису
16 день (7 июля)	Малая спартакиада. Под девизом: «Мы за здоровый образ жизни» Первенство лагеря по различным видам спорта.	Первенство по стрельбе
17 день (8 июля)	Беседа по культуре родного края. Экскурсия в музей.	Велокросс
18 день (10 июля)	День теннисиста	тренировка
19 день (11 июля)	Экологический праздник. «Всё меньше окружающей природы, всё больше окружающей среды»	Кросс-поход
20 день (12 июля)	Школа юного туриста (полоса препятствий)	Ручной мяч
21 день (13 июля)	День народных игр.	Подведение итогов (награждение)

## 8. Содержание и средства реализации программы

### *Нормативно-правовые условия:*

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991 г.
- Устав МБУДО «СШОР по спортивной борьбе им. М. Р. Борова»
- Положение о лагере дневного пребывания.
- Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.
- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
- Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в оздоровительном лагере.
- Должностные инструкции работников.
- Заявления от родителей.

### *Материально-технические условия:*

- Плавательный бассейн
- Спортивная площадка
- Спортивный зал
- Комнаты гигиены (раздевалки, душевые, туалет)

#### *Кадровые состав:*

- Начальник спортивно-оздоровительного лагеря: Гаврилов Дмитрий Васильевич
- Тренера – Малышев Максим Николаевич, Мартемьянов Николай Петрович, Габидуллин Айрат Ильвирович.

#### *Методические условия:*

- 1 этап – Подготовительный: создание нормативно-правовой базы, разработка документации; подбор кадров; комплектование отряда.
- 2 этап – Организационный: выявление и постановка целей развития коллектива и личности; сплочение отряда; формирование законов и условий совместной работы; подготовка к дальнейшей деятельности по программе.
- 3 этап – Основной: выполнение режима дня; реализация плана работы лагеря.
- 4 этап – Заключительный: анализ результатов работы – отчет о работе лагеря творческий отчет (фотоальбом).

### 8. Предполагаемые результаты

#### ***Главным результатом деятельности спортивно-оздоровительного лагеря является развитие ребенка.***

Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- общее оздоровление воспитанников,
- укрепление их здоровья
- укрепление физических и психических сил ребенка
- приобретение новых знаний и умений
- максимальное участие учащихся во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях
- получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности
- развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности
- укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

#### *Инструктажи:*

- вводный инструктаж.
- инструктаж по правилам дорожного движения.
- инструктаж по ТБ во время спортивных мероприятий.
- инструктаж по ТБ при организации игр на территории Текущие инструктажи

### 10. Информационно-методическое обеспечение программы

#### *Информация о деятельности лагеря*

- размещена на официальном сайте МБУ «СШОР по спортивной борьбе им.М.Р.Борова» [sshor-bug.ru](http://sshor-bug.ru)

#### *Методическое обеспечение программы:*

- Программа спортивно-оздоровительного лагеря.
- Должностные инструкции всех участников процесса.
- Подбор методического материала в соответствии с планом работы.

#### *ЛИТЕРАТУРА:*

- С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003 - «Ах, лето!»*  
*Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. - Туризм и спортивное ориентирование- М., 2001*  
*Козырева О.В., Губарева Т.И., Ларионова Н.Н.. - Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии.- Ростов н/Д-1999*



*Е. А. Гурбина. «Летний оздоровительный лагерь» - Нормативно – правовая база» Волгоград 2006.*

*Под ред. С.А. Шмакова. – Лето. Каникулы. Лагерь / Липецк, 1995*

*Луговская Ю.П. - Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002*

*Максинаева М.Р. - Занятия по ОБЖ с младшими школьниками - М, 2002*

*Марфина С.В. - Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007*

*Панфилова Н.И., Садовникова В.В. - 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001*

*Степанова О.. - Упражнения для профилактики близорукости*

*Туристическая игротка. - Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001*

*Федин С.Н. - Веселые игры и головоломки. - М., 2006*

*Черенкова Е.Ф. - Мой любимый день рождения. Как организовать праздник.- М., 2007*

*Шаульская Н.А. - Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. - Ярославль, 2007*

*Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.*