

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Привольненская средняя общеобразовательная школа  
Илекского района Оренбургской области

**РАССМОТРЕНО:**

методическим советом  
МБОУ Привольненская СОШ  
Протокол №4 25.03.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ Привольненская СОШ

Кузбагарова К.Х.

Приказ № 55-ОД от «8» апреля 2024

**Программа**  
**организации отдыха и оздоровления**  
**детей « В здоровом теле – здоровый дух»**  
**при лагере дневного пребывания «Олимп»**

(физкультурно-спортивное направление)

1 смена – 1.06.2024 по 25.06.2024

2 смена – 28.06.2024 по 22.07.2024



**Автор-составитель:**

**Кравченко Зоя Николаевна,**  
заместитель директора

Привольное, 2024

## **Структура программы**

### **1. Пояснительная записка**

Актуальность программы  
Новизна программы \*  
Отличительные особенности программы  
Направленность программы  
Адресат программы  
Цель и задачи программы  
Ожидаемые результаты  
Принципы реализации программы  
Технологии воспитательной деятельности  
Методы реализации программы

### **2. Содержание программы**

Этапы реализации программы  
Направления деятельности в рамках программы  
Модель игрового взаимодействия  
Система детского самоуправления\*  
Система мотивации и стимулирования  
План-сетка смены

### **3. Ресурсное обеспечение программы**

Кадровое обеспечение программы  
Информационно-методическое обеспечение  
Материально-техническое обеспечение программы

### **4. Механизм оценивания эффективности реализации программы**

### **5. Факторы риска**

### **6. Система обратной связи**

### **7. Список используемой литературы**

### **8. Приложения**

## **1. Пояснительная записка**

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности. Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе, новая деятельность. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей. Значимость летнего периода для оздоровления и воспитания детей, удовлетворения детских интересов и расширения кругозора невозможно переоценить. В основу организации закладываются здоровьесберегающие технологии, реализующиеся в игровой форме.

Программа деятельности летнего лагеря ориентирована на создание социально значимой психологической среды, дополняющей и корректирующей семейное воспитание ребенка. Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья.

Программа включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания в условиях лагеря. Основная идея программы - представление возможностей для раскрытия творческих способностей ребенка, создание условий для самореализации потенциала детей и подростков в результате общественно полезной деятельности. Программа ориентирована на работу в разновозрастном детском коллективе. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь 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. Чрезвычайно ответственное значение приобретает целенаправленная работа по формированию экологической культуры - чем больше людей будут рассматривать природу как объект своей заботы, тем эффективнее окажутся усилия общества по ее охране. Одна из содержательных линий программы включает вопросы, связанные со здоровьем и безопасной жизнедеятельностью детей, и нацелена на формирование соответствующих

умений и навык Наряду с овладением правилами гигиены, необходимо обучать умению ориентироваться в ситуациях, которые могут представлять опасность на улице, на дороге, при контактах с незнакомыми людьми. Центром воспитательной работы лагеря является ребенок и его стремление к реализации. Пребывание здесь для каждого ребенка – время получения новых знаний, приобретения навыков и жизненного опыта. Это возможно благодаря продуманной организованной системе планирования лагерной смены. Детям предоставлена свобода в определении содержания их отдыха. Участие в дополнении основных направлений плана, конкретизация планирования каждого дня дает возможность детям самореализации.

Организация летнего отдыха осуществляется по направлениям: • спортивно-оздоровительное • образовательно-досуговое • эстетическое • патриотическое • трудовое • правовое • экологическое

<p>Вступление</p>	<p>Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);</li> <li>– Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (ратифицирована для СССР 15.09.1990);</li> <li>– Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании»;</li> <li>– Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 №323-ФЗ;</li> <li>– Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;</li> <li>– Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;</li> <li>– Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</li> <li>– Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;</li> <li>– Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».</li> <li>– Планом основных мероприятий, проводимых в рамках</li> </ul>
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26. 12.2017 № 1642);</li> <li>– Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.)</li> <li>– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";</li> <li>– Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2007 «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления»;</li> <li>– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р); <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приказом «Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха». Приказ Министерства образования РФ от 13.07.2001 г. № 2688.</li> <li>- Положение о лагере дневного пребывания.</li> <li>- Правила внутреннего распорядка.</li> <li>- Режим лагеря.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Актуальность программы</p>	<p>Актуальность программы определяется современными требованиями общества и государства к новым образовательным стандартам. Организация летнего отдыха - один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Каникулы являются благоприятным временем для развития у детей личностных качеств: способности к самореализации, любознательности, умения общаться в группе, формирование нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю,</p>

	ответственности за свои поступки, соблюдение правил и норм ЗОЖ, безопасного поведения.
Новизна программы*	Новизна данной программы в том, что она предполагает игровую модель проведения смены, богатую разноплановыми досуговыми, спортивно - оздоровительными мероприятиями и делами, проектной и творческой деятельностью. Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья.
Отличительные особенности программы	Программа - модифицированная. Она отличается от предыдущей появлением набора более эффективных педагогических средств, технологий и т.д. Внесенные коррективы не затрагивают концептуальных основ программы. Данная программа является логичным продолжением, приемником ранее существовавшей программы.
Направленность программы	Выбор физкультурно-спортивного направления обусловлен неслучайно. Данное направление является приоритетным в учебно-воспитательном процессе. Все дети школы любят спорт, занятия физической культурой, 92 % учащихся посещают различные секции и клубы, функционирующие на базе школы и ДЮСШ с. Илек. Школа на протяжении многих лет достигает высоких результатов в спортивно-физкультурной деятельности, как на муниципальном, так и на региональном уровнях (участие в областной телевизионной игре «Веселые старты», Президентские состязания, военно-патриотическая игра «Зарница», областная олимпиада по физкультуре (призер в 2016 г., участник 2017 г.), победители и призеры Всероссийских турниров по вольной борьбе и др.). Поэтому для создания единого образовательного пространства в лагере «Олимп» за основу было решено взять физкультурно-спортивное направление.
Адресат программы	Основной состав лагеря – это учащиеся МБОУ Привольнская СОШ, возраст детей может быть разным: от 7 до 13 лет. При комплектовании особое внимание уделяется

	<p>детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Общее число участников за смену – 25 человек.</p>		
Цель программы	<p>Создание условий для полноценного отдыха, оздоровления детей, развития их внутреннего потенциала на основе включения в разнообразную, общественно значимую и лично привлекательную деятельность, содержательное общение в коллективе.</p>		
Задачи программы	<p>1. Обеспечить активный отдых воспитанников, используя различные виды физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.</p> <p>2. Организовать процесс оздоровления детей в ходе санитарно-просветительской работы, соблюдения санитарно-гигиенического режима, организации здорового питания.</p> <p>3. Развитие умений и навыков заботы о своем здоровье, стремления к ЗОЖ, способствовать осознанию ценности здоровья.</p> <p>4. Формирование нравственно-эстетических, гражданско-патриотических чувств, общечеловеческих ценностей, воспитание любви к Родине средствами физкультурно-оздоровительной работы (патриотизм, гордость за Россию, спортивные достижения страны).</p> <p>5. Приобщать ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления через кружковую работу, проектную деятельность.</p> <p>6. Предоставлять ребенку возможность для самореализации на индивидуальном личностном потенциале.</p> <p>7. Формировать у ребят навыки общения и толерантности в условиях разновозрастного отряда.</p>		
Ожидаемые результаты	Критерии	Результаты	Измерители
	<p><i>Сохранение и укрепление здоровья</i></p>	<p><i>Проявлять</i> высокую активность в спортивных и оздоровительных мероприятиях.</p>	<p>1. Мониторинг количества участников соревнований, их результативность и занимаемые места.</p> <p>2. Результат на районной спартакиаде,</p>

		фестивале лагерей.
	<i>Знать</i> основные виды спорта, технику и правила участия в соревнованиях, принципы физической культуры и занятий спортом, историю олимпийского движения.	1.Отсутствие травм. 2.Отсутствие штрафных баллов в соревнованиях и результативность команд (Экран участия в Олимпиаде).
	<i>Знать</i> правила ЗОЖ, закаливания, осмыслить ценность своего здоровья, повысить стремление его сохранить. <i>Повысятся</i> физические параметры (вес, рост).	1.Диагностика индивидуального здоровья (Анкета «Мое здоровья») <b>(Приложение 4)</b> 2. Показания медицинского осмотра в начале и в конце смены.
<i>Профилактика асоциального поведения, ДТТ и несчастных случаев.</i>	<i>Увеличится</i> процент охвата учащихся группы риска организованными формами занятости.	Отсутствие правонарушений, дорожно-транспортного травматизма и других несчастных случаев.
<i>Приобретение умений и навыков эффективной коммуникации и толерантности</i>	<i>Конструктивно строить</i> общение друг с другом в условиях разновозрастного отряда, уметь слушать и слышать собеседника, бесконфликтно общаться.	1. Результаты участия в викторинах, конкурсах, соревнованиях. 2.Анкетирование «Комфортность». 3. Психологический тест на выявление толерантности <b>(Приложения 5,6).</b>

	<p><i>Развитие познавательной активности, творческого мышления и самовыражения и личностных качеств</i></p>	<p><i>Проявлять творческую активность, используя полученные знания в различных конкурсах, выставках, КТД.</i></p>	<p>1. Анкетирование «Чего я ожидаю от лагеря», в конце смены - «Что я получил за время пребывания в лагере». 2. Отслеживание результатов активности каждого ребенка – «Карта успеха» 3. Опросник М.И. Рожкова (Приложения 7, 8, 9).</p>
<p>Программа лагеря с дневным пребыванием «В здоровом теле – здоровый дух» является одним из средств достижения данного результата воспитания и развития ребенка. Она является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены продолжительностью 21 день.</p>			
<p>Принципы реализации программы</p>	<p>Программа летнего оздоровительного лагеря «Олимп» с дневным пребыванием детей и подростков опирается на следующие принципы:</p> <p><u>Принцип гуманизации отношений</u></p> <p>Построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху. Через идею гуманного подхода к ребенку, родителям, педагогам лагеря необходимо психологическое переосмысление всех основных компонентов педагогического процесса.</p> <p><u>Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности</u></p> <p>Результатом деятельности воспитательного характера в летнем оздоровительном лагере «Город солнца» является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет воспитаннику лагеря почувствовать себя творческой</p>		

личностью.

#### Принцип дифференциации воспитания

Дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:

- отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены (дня);
- взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;
- активное участие детей во всех видах деятельности.

#### Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка

Данный принцип может быть реализован при следующих условиях:

- необходимо чёткое распределение времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы;
- оценка эффективности пребывания детей на площадке должна быть комплексной, учитывающей все группы поставленных задач.

#### Принцип гармонизации сущностных сил ребёнка, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учётом его индивидуальных и возрастных особенностей.

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности;
- сочетание форм работы, учитывающих возрастные особенности детей.

#### Принцип уважения и доверия.

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- добровольного включения ребёнка в ту или иную деятельность;
- доверие ребёнку в выборе средств достижения поставленной цели, в основном на вере в возможность каждого ребёнка и его собственной вере в достижении негативных последствий в процессе педагогического воздействия;

	<p>-в учёте интересов воспитанников, их индивидуальных вкусов.</p>
<p>Технологии воспитательно й деятельности</p>	<p>В ходе реализации программы используются следующие педагогические технологии и технологии досуговой деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использование в детском оздоровительном лагере <b>здоровьесберегающих технологий</b> предполагает формирование навыков здорового образа жизни, культуры здоровья.</li> <li>- <b>Технология коллективной творческой деятельности</b> одна из основных в реализации программы. Вся деятельность внутри отряда – коллективная, от принятия решения до реализации задумок. Использование педагогическим коллективом данной технологии способствует решению задачи воспитания общественно-активной личности.</li> <li>- <b>Игровые технологии</b> основаны на активизации и интенсификации деятельности детей.</li> </ul> <p>Игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением, обладает огромных потенциалом для активизации и интенсификации жизнедеятельности в ДОЛ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Технология создания ситуации успеха.</b> Успех, прежде всего, связан с чувством радости, эмоционального подъема, которые испытывает человек в результате выполненной работы. В результате этого состояния формируются новые мотивы к деятельности, меняется уровень самооценки, самоуважения.</li> <li>- <b>Технология предъявления педагогического требования (по Н.Е. Щурковой).</b></li> </ul> <p>Педагогическое требование – это предъявление школьникам культурных норм отношения к человеку, труду, познанию, прекрасному, обществу. Предъявление требования сочетает в себе и обязанность, и свободу выбора, и внутренне неприятия или даже протест. Задача педагога – превратить требование в свободно проявляемое отношение. Требование</p>

	<p>как метод воспитания применяется главным образом для организации жизнедеятельности детей в условиях недостаточно высокого уровня развития коллектива, несформированности навыков самоуправления.</p> <p>– <b>Технология командообразования</b> включает в себя серию специально организованных игр, упражнений, конкурсов, направленных на сплочение коллектива, с целью снижения уровня тревожности, формирования благоприятного психологического климата, выработки коллективных ценностей.</p> <p>– <b>Технология проектного обучения</b> – это система учебно-познавательных приемов, которые позволяют решить ту или иную проблему в результате самостоятельных и коллективных действий учащихся и обязательной презентации результатов их работы.</p> <p>Проектную деятельность в ДОЛ можно рассматривать как средство обеспечения сотрудничества детей и взрослых. Под социальным проектированием в условиях лагеря понимают: социально-значимую деятельность, имеющую социальный эффект для конкретного ДОЛ; деятельность, задуманную, продуманную и осуществленную подростком с группой единомышленников-сверстников, в ходе которой они вступают в конструктивное взаимодействие с миром, со взрослой культурой, с социумом; деятельность, через которую формируются социальные навыки подростка.</p> <p>– <b>Шоу-технология</b> – это совокупность мероприятий по организации детских культурно-досуговых, спортивно-массовых и других подобного рода мероприятий, которые являются неотъемлемой частью деятельности лагеря.</p> <p>У шоу – технологии три особенности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- деление участников на выступающих («сцена») и зрителей («зал»);</li> <li>- соревновательность на сцене;</li> <li>- заготовленный организаторами сценарий.</li> </ul> <p>Структура каждого разработанного нами мероприятия состоит из трех блоков: подготовка - реализация - анализ итогов.</p>
<p>Методы реализации</p>	<p>Основными методами организации деятельности являются: Метод игры (игры отбираются воспитателями в соответствии с</p>

<p>программы</p>	<p>поставленной целью);          Методы театрализации (реализуется через костюмирование, обряды, ритуалы);          Методы состязательности (распространяется на все сферы творческой деятельности);          Метод коллективной творческой деятельности (КТД).          Психологические услуги:          Психологические услуги предоставляются в следующих формах:          проведение воспитательно-профилактической работы с детьми в целях предотвращения или устранения негативных психологических факторов, ухудшающих их психическое здоровье;          беседы с детьми по налаживанию и поддержанию их межличностных взаимоотношений.</p>
<p><b>Содержание программы</b></p>	
<p>Этапы реализации программы</p>	<p>Данная программа реализуется поэтапно.  <u><b>Подготовительный этап (апрель, май):</b></u>          На данном этапе происходят подготовительные мероприятия, связанные с организацией будущей деятельности:          Подготовка материально-технической базы лагеря для реализации программы;          Проведение совещаний при директоре и заместителе директора по подготовке школы к летнему сезону;          Издание приказа по школе о проведении летней кампании;          Разработка программы деятельности пришкольного летнего лагеря с дневным пребыванием детей и подростков;          Подготовка методического материала для педагогических работников лагеря;          Отбор и подготовка кадров для работы в пришкольном лагере с дневным пребыванием детей и подростков;          Обучение и аттестация помощников воспитателей (вожатых);          Составление необходимой документации для деятельности лагеря (смета, план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции и т.д.);          Подготовка помещений и территории лагеря.</p>

	<p style="text-align: center;"><b><u>Организационный этап.</u></b></p> <p>Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 1-2 дня. Основной деятельностью этого этапа является:</p> <p>Встреча детей, формирование детских коллективов, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;</p> <p>Запуск программы «В здоровом теле – здоровый дух».</p> <p>Формирование органов самоуправления;</p> <p>Знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.</p> <p>Проведение инструктажей по ТБ.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Основной этап:</u></b></p> <p>Реализация основной идеи смены.</p> <p>Вовлечение детей и подростков в различные виды КТД.</p> <p>Данный этап предполагает работу педагогического коллектива по следующим направлениям:</p> <p style="padding-left: 40px;">Образовательная деятельность</p> <p style="padding-left: 40px;">Физкультурно-спортивная деятельность</p> <p style="padding-left: 40px;">Культурно-досуговая деятельность</p> <p style="padding-left: 40px;">Патриотическая деятельность</p> <p style="padding-left: 40px;">Трудовая деятельность</p> <p style="padding-left: 40px;">Кружковая деятельность</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Заключительный этап:</u></b></p> <p>Основной идеей этого этапа является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подведение итогов работы лагеря;</li> <li>- анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем.</li> </ul>
<p>Направления деятельности в рамках программы</p>	<p>Основная деятельность в лагере является <i>физкультурно-спортивная</i> работа. Во время групповых занятий используются разнообразные <i>методы и приемы</i>: планирование и анализ, игра, конструирование дел и мероприятий (КТД, акции, викторины), социально-педагогическое проектирование, трансляция ценностей (беседы, встречи с интересными людьми, заочные экскурсии), личный пример, поощрение. В летнем лагере вся работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в</p>

	<p>непогоду – в проветриваемом спортивном зале. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.</p> <p>В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. Проводятся беседы «Оказание первой доврачебной помощи», «Осанка – основа красивой походки», «Твой режим дня на каникулах», выпускаются профилактические газеты. Ежедневно ведется «Журнал здоровья»</p> <p>Обязательно проводятся оздоровительные процедуры: воздушные ванны, солнечные ванны. Чтобы дети дышали свежим воздухом, максимальное количество мероприятий и режимных моментов проходит на улице.</p>
<p>Модель игрового взаимодействия</p>	<p>Игровая модель смены – это игра, в которой участвует весь лагерь на протяжении всей смены.</p> <p>Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, психологические тренинги, 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.</p> <p>В свободную минуту воспитанники принимают участие в подвижных играх, включающих все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.</p> <p>Игровой сюжет способствует эффективному решению</p>

	<p>следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание положительного эмоционального настроения на индивидуальную и коллективную деятельность в течение всей смены;</li> <li>- адаптация каждого участника смены;</li> <li>- организация здоровой творческой конкуренции между отрядами;</li> <li>- обогащение содержания деятельности каждого отряда в соответствии с игровой моделью;</li> <li>- стимулирование деятельности по достижению игровой цели.</li> </ul>
<p>Система детского самоуправления *</p>	<p>Детское самоуправление — форма организации жизнедеятельности коллектива ребят, обеспечивающая развитие их самостоятельности в принятии и реализации решений для достижения целей жизнедеятельности отряда, лагеря. Детское самоуправление строится на трех взаимосвязанных между собой понятиях: «деятельность», «самодеятельность» и «самоорганизация».</p> <p>В лагере создаются различные органы детского самоуправления - советы лагеря, командиров, в которые входят представители отрядов.</p>
<p>Система мотивации и стимулирования</p>	<p>Наличие системы стимулирования (количество и качество регистрации достижений участников программы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развития творческого потенциала детей;</li> <li>-уровня их спортивных достижений;</li> <li>-пропаганда ЗОЖ;</li> <li>-снижения уровня агрессивности в детской среде;</li> <li>-профорientации;</li> <li>-самоуправления;</li> <li>-иные.</li> </ul> <p>Воспитатели учитывают свою работу по итогам дня (это выражается в цветовой гамме). В конце каждого дня ребята отмечают свое настроение («радуга» впечатлений). Красный цвет – классный день. Желтый – очень хороший день.</p>

	Зеленый – день как день. Голубой – скучный день.	
План-сетка 1 смены	<i>1. Организационный этап</i>	
	<b>1.06 1 день</b> <b>«Здравствуй, лагерь!»</b> <b>Международный день</b> <b>защиты детей.</b>	1. Организационные мероприятия открытия лагеря. 2. Подготовка визиток отрядов на открытие лагеря. 3. Акция «Безопасное лето» (инструктаж по ТБ, проведение обучающей эвакуации детей). 4. Разбивка по секциям 5. Детская игровая площадка (ДК). 6. Соревнования по бегу.
	<b>3.06. 2 день</b> <b>«День открытия</b> <b>Олимпийских игр»</b>	1. Открытие лагеря «Олимп» 2. Спортивные состязания «Быстрее! Выше! Сильнее!». 3. Занятия секций 4. Детская игровая площадка (ДК). 5. Литературная пятиминутка.
	<b>4.06. 3 день</b> <b>«О, спорт, ты – мир!»</b>	1. Заседание Клуба любознательных «Олимпийские игры – история и современность». 2. Соревнования по пионерболу. 3. Занятия секций 4. Детская игровая площадка (ДК). 5. Литературная пятиминутка.
	<i>2. Основной этап смены</i>	
	<b>5.06. 4 день</b> <b>«День окружающей</b> <b>среды»</b> <b>«Всемирный день бега»</b>	1. Соревнования по легкой атлетике – марафонская дистанция. 2. Занятия секций 3. Литературная пятиминутка. 4. Детская игровая площадка (ДК). 5. Конкурс рисунков по окружающей среде 6. Акция «Чистодвор»
	<b>6.06. 5 день</b> <b>«Пушкинский день»</b> <b>«День русского языка»</b>	1. Соревнования по волейболу 2. Занятия секций 3. Литературная пятиминутка. 4. Детская игровая площадка (ДК). 5. Конкурс рисунков по сказкам Пушкина 6. Викторина по русскому языку
	<b>7.06. 6 день</b> <b>День безопасности</b> <b>«День прыгуна»</b>	1. Соревнования по легкой атлетике – прыжки в длину и в высоту. 2. Занятия секций. 3. Детская игровая площадка (ДК). 3. Литературная пятиминутка.
	<b>8.06. 7 день</b> <b>День лучших друзей</b> <b>«День спринтера»</b>	1. Соревнования по футболу. 2. Спортивный праздник «Стартуем все!»

		<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Занятия секций</li> <li>4. Детская игровая площадка (ДК).</li> <li>5. Литературная пятиминутка.</li> </ul>
	<p><b>10.06. 8 день</b>  <b>День рекордсменов</b>  <b>«День метателя»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.КТД «День добрых дел» (день три Д).</li> <li>2. Соревнования по многоборью (гимнастика, перетягивание каната, подтягивание на перекладине, отжимание и др.).</li> <li>3. Занятие секций.</li> <li>4. Детская игровая площадка (ДК).</li> <li>5. Литературная пятиминутка</li> </ul>
	<p><b>11.06. 9 день</b>  <b>День добрых дел</b>  <b>«День многоборца»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Книга рекордов Гиннеса лагеря.</li> <li>2. Конкурс рисунков «Мой любимый киногерой»</li> <li>3. Соревнования по легкой атлетике – метание копья, ядра, гранаты и др.</li> <li>4. Занятия секций</li> <li>5. Детская игровая площадка (ДК).</li> <li>6. Экологическая акция «Чистые берега».</li> </ul>
	<p><b>12.06. 10 день</b>  <b>День России</b>  <b>«День русской лапты»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Викторина «По страницам истории государства Российского».</li> <li>2. КТД «Моя Россия – моя страна».</li> <li>3. Соревнование по русской лапте.</li> <li>4. Занятия секций</li> <li>5. Детская игровая площадка (ДК).</li> <li>6. Литературная пятиминутка.</li> </ul>
	<p><b>13.06. 11 день</b>  <b>Звездный день</b>  <b>«День пионербола»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Видеосалон «Все сказки в гости к нам»</li> <li>2. Соревнование по пионерболу.</li> <li>3. Интеллектуальная игра «Рекорды животного мира».</li> <li>5.Занятия секций</li> <li>6. Детская игровая площадка (ДК).</li> <li>7. Литературная пятиминутка.</li> </ul>
	<p><b>14.06. 12 день</b>  <b>День ПДД</b>  <b>«День настольного тенниса»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игровой практикум «Правила движения достойны уважения!».</li> <li>2. Велопробег «Безопасное колесо».</li> <li>3. Турнир по настольному теннису.</li> <li>4. Детская игровая площадка (ДК).</li> <li>5. Занятия секций</li> <li>6. Литературная пятиминутка.</li> </ul>
	<p><b>15.06. 13 день</b>  <b>День лидера</b>  <b>«День баскетбола»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Угадай мелодию».</li> <li>2. Игровая программа «Школа лидера».</li> <li>3. Спортивные соревнования по баскетболу.</li> <li>4. Детская игровая площадка (ДК).</li> <li>5. Занятия секций</li> <li>6. Литературная пятиминутка.</li> </ul>
	<p><b>17.06. 14 день</b>  <b>День дублера</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Открытое мероприятие «Молодежь за здоровый образ жизни» Викторина о</li> </ul>

	<b>«День футбола»</b>	ЗОЖ. 2. Детская игровая площадка (ДК). 3. Занятия секций 4. Литературная пятиминутка.
	<b>18.06. 15 день «День здоровья и ЗОЖ»</b>	1. День детского самоуправления «Перевертыши». 2. КТД «Аукцион талантов». 3. Спортивные соревнования по футболу. 4. Детская игровая площадка (ДК). 5. Занятия секций 6. Литературная пятиминутка.
	<b>19.06. 16 день «День народных игр»</b>	1. КТД «Игровая поляна». 2. Марафон народных игр «Если мы едины – мы непобедимы!». 3. Молодецкие забавы. 4. Детская игровая площадка (ДК). 5. «В гостях у сказки». Просмотр детских фильмов.
	<b>20.06. 17 день День дружбы «День шахматиста»</b>	1. Беседа, анкетирование «Дружба крепкая не сломается». 2. Конкурс «Лучшая песня о дружбе». 3. Турнир по шахматам и шашкам. 4. Детская игровая площадка (ДК). 5. Литературная пятиминутка.
	<b>21.06. 18 день «Международный олимпийский день»</b>	1. Час гигиены и здоровья «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». 2. КТД «Наши Олимпийские рекорды». Творческая презентация «Минута славы» (презентация рекордов). 3. Занятия секций. 4. Детская игровая площадка (ДК). 5. Литературная пятиминутка.
	<b>22.06. 19 день «День памяти и скорби»</b>	1. Линейка, посвященная Дню памяти и скорби. 2. Выставка рисунков «Пусть будет мир на свете!», посвященная годовщине Победы в ВО войне. 3. Акция «Мир во всем мире!». 4. Детская игровая площадка (ДК). 5. Литературная пятиминутка.
	<i>3. Заключительный этап</i>	
	<b>24.06. 20 день «Закрытие Олимпийских игр»</b>	1. Финальные игры олимпиады «Эстафета дружбы». 2. Презентация «Дружно в лагере мы жили...» 3. Час интеллектуалов «Что? Где? Когда?». 4. Литературная пятиминутка.
	<b>25.06. 21 день «Победа за нами!»</b>	1. Праздник «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

		2. Танцевальное шоу-программа: «Эстафета танцевальных экспромтов». 3. Дискотека.
<i>План-сетка</i> <i>2 смены</i>	Дата, тематика дня	Наименование мероприятия, КТД
	<i>1. Организационный этап</i>	
	<b>28.06</b> <b>1 день</b> <b>«Здравствуй, лагерь!»</b>	1.Организационные мероприятия в лагере 2. Подготовка визиток отрядов на открытие лагеря. 3. Акция «Безопасное лето» (инструктаж по ТБ) 4. Выбор секций. 5. Огонёк знакомства «Расскажи мне о себе».
	<b>29.06</b> <b>2 день</b> <b>«День изобретателя и рационализатора»</b>	1. Открытие лагеря «Олимп» 2. Конкурс «Мастера и подмастерья» 3. Акция «Будь здоров!» (медицинский осмотр). 4.Работа секций
	<b>1.07</b> <b>3 день</b> <b>«День ветеранов боевых действий»</b>	1. Заседание Клуба любознательных 2. Акция «Свеча памяти», «Обелиск». 3. Просмотр фильма «Офицеры» или другой 4.Работа секций
	<i>2. Основной этап смены</i>	
	<b>2.07</b> <b>4 день</b> <b>«День спортивного журналиста»</b> <b>«День НЛО»</b>	1. Спортивная эстафета 2. Конкурс на лучшую статью о спортивной игре между отрядами. 3.Выпуск отрядной стенгазеты 4. Фильм о космосе
	<b>3.07</b> <b>5 день</b> <b>«День ГИБДД»</b>	1. Викторина по ПДД. 2. Занятие по ОБЖ «Один дома не воин». 3.Проведение обучающей эвакуации детей. 4. Работа секций
	<b>4.07</b> <b>6 день</b> <b>«День Алисы в стране чудес»</b>	1. Конкурс на лучшую постановку по детским книгам
	<b>5.07</b> <b>7 день</b> <b>«День трудолика»</b>	1.Трудовой десант «Чистый двор» 2.Выпуск стенгазеты 3.Работа секций
<b>6.07</b> <b>8 день</b> <b>«День Нептуна»</b>	1. Игровая программа «День Нептуна» 2. Конкурс на самый лучший костюм и грим.	

		3. «Морская дискотека»
<b>8.07</b>	<b>9 день</b> <b>«День семьи, любви и верности»</b>	1.КВН «Моя семья» 2. Занятие секций.
<b>9.07</b>	<b>10 день</b> <b>«День фантазии и юмора»</b>	1. Конкурс на лучший костюм из подручных средств 2. Конкурс на самую красивую улыбку 3. Занятие секций
<b>10.07</b>	<b>11 день</b> <b>«День птиц»</b>	1. Интеллектуальная игра «Рекорды животного мира». 2. Видеосалон. 3. Занятия секций
<b>11.07</b>	<b>12 день</b> <b>«Летний день здоровья»</b>	1. Спортивная эстафета по легкой атлетике 2. Книга рекордов на самого быстрого, сильного. 3. Занятия секций
<b>12.07</b>	<b>13 день</b> <b>«День фотографа»</b>	1. Конкурс лучшей фотографии «Остановись, мгновенье» 2. Оформление стенгазеты 3. Занятие секций
<b>13.07</b>	<b>14 день</b> <b>«День именинника»</b>	1. День детского самоуправления «Перевертыши». 2. КТД «Аукцион талантов». 3.Конкурс на лучшее поздравление. 4. Занятия секций.
<b>15.07</b>	<b>15 день</b> <b>«День народных игр»</b>	1.КТД «Игровая поляна». 2. Марафон народных игр «Если мы едины – мы непобедимы!». 3. Молодецкие забавы. 4.Занятия секций
<b>16.07</b>	<b>16 день</b> <b>«День здоровья и ЗОЖ»</b>	5. Мероприятие «Мы выбираем здоровье» 6. Спортивный праздник «Стартуем все!»
<b>17.07</b>	<b>17 день</b> <b>«День дарения подарков»</b>	1. Занятие «Дружба крепкая не сломается». 2. Конкурс «Лучшая песня о дружбе». 3. Занятия секций
<b>18.07</b>	<b>18 день</b> <b>«День волонтера»</b>	1.Субботник. Уборка территории. 2. Акция «Мир во всем мире!».

	<b>19.07</b> <b>19 день</b> «День шахматиста»	1. Шахматный турнир 2. КТД «Наши Олимпийские рекорды». 3. Занятия секций.
	<i>3. Заключительный этап</i>	
	<b>20.07</b> <b>20 день</b> «Победа за нами!»	1. «Марафон здоровья» 2. Занятия секций
	<b>22.07</b> <b>21 день</b> «Закрытие смены»	1. Праздник «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!» 2. Танцевальное шоу-программа: «Эстафета танцевальных экспромтов».
<b>Ресурсное обеспечение программы</b>		
Кадровое обеспечение программы	<p>Для успешной реализации программы главным и основополагающим условием является высокий профессиональный уровень педагогов, привлеченных к работе лагеря. Весь штат лагеря прошел гигиеническое обучение по Сан минимуму. Начальник смены лагеря дневного пребывания «Олимп» - 1; Педагог-психолог – 1; Воспитатель – 1; Инструктор по физической культуре – 1; Повар – 1; Помощник повара – 1</p> <p>В течение всей смены коллективом лагеря используются <i>материально-технические ресурсы</i> Привольненской СОШ (площадка, спортивный зал и инвентарь, компьютеры, мультимедийный проектор, экран, проектор, музыкальное оборудование, комнаты отдыха, настольные и развивающие игры и другое), <i>информационные ресурсы</i> Интернет, библиотечный фонд школы и села, печатные издания научно-методической литературы.</p>	
Информационно-методическое обеспечение программы	<p>«Информационно-методическое обеспечение программы» Все работники лагеря перед сменой прошли обучение по Первой помощи, тестирование (Гигтест) для работников лагеря, начальник лагеря прошел курсы по организации отдыха, оздоровления и занятости детей в летний период. С работниками лагеря провели инструктажи.</p> <p>Разработана Рабочая программа воспитания. Методические рекомендации для вожатых, воспитателей; планы проведения планерок, методические разработки;</p>	

	методический материал по содержанию смены.
Материально-техническое обеспечение программы	<p>Методические условия реализации программы: наличие необходимой документации, программы, плана, должностных инструкций, проведение инструктивно-методических сборов с педагогами до начала лагерной смены, подбор методического материала в соответствии с программой лагеря (методические разработки, наглядные и дидактические пособия, сценарии и игры, тесты, кроссворды, викторины, электронные презентации).</p> <p>Для организации работы по реализации программы смены проводятся инструктажи с педагогами по охране жизни, здоровья детей, мероприятия по профилактике детского травматизма, ежедневные планерки воспитателей, составляются планы работы отрядных воспитателей, где отражаются и анализируются события и проблемы дня. Психолог, ответственный за психологическое сопровождение детей в лагере проводит анкетирование и тестирование воспитанников на различных этапах смены, следит за заполнением карты настроения (радуга впечатлений), оказывает методическую и консультативную помощь педагогам.</p>
<p><b>Механизм оценки эффективности и реализации программы</b></p> <p><i>Все анкеты и методики оценки результатов представляются в приложении</i></p>	<p>Методы оценки эффективности мероприятий программы и воспитательно-педагогических действий (количественные, качественные)</p> <p>В течение смены воспитатели ведут наблюдение за поведением детей в различных ситуациях, проявлением их наклонностей и способностей, активностью участия в лагерных делах.</p> <p>Вводная диагностика:</p> <p>Выяснение пожеланий и предпочтений, первичное выяснение психологического климата в детских коллективах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-анкетирование;</li> <li>-беседы в отрядах;</li> <li>-планёрки администрации лагеря, воспитателей, вожатых.</li> </ul> <p>Ежедневная рефлексия:</p> <p>Цветопись по результатам мероприятий и дел лагеря.</p> <p>Беседы на отрядных сборах.</p> <p>Итоговая диагностика:</p> <p>Анкетирование.</p> <p>Творческий отзыв (рисунок «Вместе мы отряд»)</p>

	<p>Беседы в отрядах.          Заполняется Книга отзывов и пожеланий.          Создание фотоальбома (фотоколлаж) по итогам работы лагеря.          Наличие методик, направленных на изменение уровня самодеятельности, самореализации детей в различных видах деятельности, их учет, стимулирование применения          Развитие самодеятельности детей осуществляется при психолого-педагогической поддержке. Активно применяется Карта диагностических методик (беседы, наблюдения, тренинги). Так же Методика КТД, методика проведения практикумов по развитию лидерских качеств, методика проведения мастер-классов по развитию творческой активности детей, игровые технологии, краткосрочные программы, коллективная творческая игра, метод мозгового штурма.          В течение смены ведётся работа по выявлению различных способностей и интересов ребят, изучаются их личностные особенности.          Наличие системы показателей и индикаторов оценки качества программы:          - на детском уровне;          - на родительском уровне;          - на уровне администрации детских оздоровительных лагерей.</p> <p>На детском уровне:          - рефлексия каждого дня;          - «Радужная книга» отзывов и пожеланий;          - оформление цветограмм;          - анкетирования.</p> <p>На родительском уровне:          - собеседования;          - телефонные разговоры;          - анкеты.</p> <p>На уровне администрации детского спортивно-оздоровительного лагеря:          - обсуждение результатов смены на педсовете;          - ежедневный анализ.</p>	
<p><b>Факторы риска</b></p>	<p><i><b>Факторы риска</b></i></p>	<p><i><b>Меры профилактики</b></i></p>
	<p>Травмы</p>	<p>- проведение с детьми инструктажей по предупреждению травматизма</p>
	<p>Неблагоприятные погодные условия</p>	<p>- планирование деятельности с учетом погодных условий,</p>

		корректировка программного содержания (перестановка тем и разделов программы)
	Клеши	- противоклещевая обработка территории лагеря; - проведение цикла бесед о мерах профилактики; - ежедневный осмотр детей
	Низкая активность детей в процессе реализации программы	- повышение мотивации к творческой, познавательной и социально-значимой деятельности посредством применения игровых технологий и технологий проектной деятельности.
	Конфликтные ситуации во временных детских коллективах	- работа психолого-педагогической службы лагеря (тематические занятия, консультации, тренинги); - организация отрядных мероприятий с целью сплочения коллектива.
	Несоответствие сюжета смены возрастным особенностям участников смены	- корректировка программы смены; - использование методик, стимулирующих развитие самодеятельности.
<b>Система обратной связи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексия каждого дня (в конце каждого дня ребята отмечают свое настроение в уголке Настроения);</li> <li>- собеседование с родителями;</li> <li>- телефонные консультации;</li> <li>- обсуждение итогов работы каждого дня на методическом объединении воспитателей.</li> </ul>	
<p><b>Список используемой литературы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кудашев, Г.А. Программа лагерной смены: отдельные особенности разработки и оформления. Методическое пособие. – Тюмень: «Ребятчья республика», 2014.- 126 с.</li> <li>2. Педагогика "Орленка" в терминах и понятиях: уч. пособие-словарь// Сост. Ковалева А.Г. Авт. кол-в Бойко Е.И., Ковалева А.Г., Панченко С.И., Романец И.В., Кузнецова А.М./ Науч. ред. М.А. Мазниченко. - М.: Собеседник, 2015. - 192 с.</li> <li>3. Эффективная программа детского отдыха: пособие по созданию шедевра : учебно-методическое пособие/ авторы-составители: Н.В. Вервинская, А.А.</li> </ol>		

**В приложении представлены:**

1. Режим дня;
2. Дополнительные программы
3. Заповеди лагеря
4. Диагностика индивидуального здоровья (Анкета «Твое здоровье»)
5. Анкета « Комфортно ли ребёнку в лагере»
6. Тест на определение толерантности
7. Анкетирование (начало смены) «Чего я ожидаю от лагеря»
8. Карта успеха воспитанника лагеря ДП «Олимп»

## Приложение 1



# Режим дня лагеря "Олимп"

8.30 – 9.00 ч - сбор детей, зарядка.

*Всем привет! Пора, пора! Вас приветствуют, друзья!*

*Тут же по порядку все ребята на зарядку!*

9.00 – 9.15 ч - утренняя линейка.

*Все ребята собрались? На линейку становись!*

9.15 – 10.00 ч - завтрак.

*Даже пасмурное утро не испортит завтрак нам.*

*Любим мы молочный супчик, и спасибо поварам!*

10.00 – 12.00 ч - работа по плану отрядов, общественно - полезный труд, работа кружков и секций, посещение площадки в ДК.

*Не грустят в семействе нашем: мы поём, играем, пляшем.*

*Все занятия хороши! Всё сумеем сделать мы!*

12.00 -13.00 ч - оздоровительные процедуры, спортивные мероприятия.

*Загорай, закаляйся и из шланга искупайся.*

*Раз пришёл весёлый час, то играют все у нас!*



13.00 – 13.30 ч - обед.

*Ничего на свете лучше нет,*

*Чем тарелка с тремя порциями котлет.*

*Каша, чай, кусочек сыра – вкусно, сытно и красиво.*



13.30 – 14.30 ч - свободное время.

14.30 ч - уход домой.

***Распорядок не пустяк! Давай будем жить ВОТ ТАК!***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Привольненская средняя общеобразовательная школа  
Илекского района Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Привольненская СОШ

\_\_\_\_\_ /К.Х.Кузбагарова/

**Программа**  
**дополнительного образования в лагере**  
**дневного пребывания «Олимп»**

**«Легкая атлетика»**

Возраст учащихся: с 7 до 13 лет

Автор-составитель программы:  
преподаватель-организатор ОБЖ

МБОУ Привольненская СОШ

Загребин Александр Петрович

с. Привольное, 2024г.

## Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная. Программа секции легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 10 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основная цель данной программы – воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Общими **задачами** секции являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями

занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце смены проводятся итоговые соревнования на первенство лагеря.

Образовательный процесс секции рассчитан на 20 дней, где могут заниматься дети с 7 до 13 лет.

**Формы проведения занятий:** групповые и индивидуальные. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав групп - 10 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. В группах собираются дети с разным уровнем развития.

Предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Условия выполнения программы:**

- Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.
- В школе имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.
- Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных кружковцами.

**Ожидаемые результаты:** повышение уровня мастерства и интереса к здоровому образу жизни.

**Способы определения результативности:** проведение соревнований.

**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в соревнованиях и турнирах.

#### **Учебно-тематический план занятий секции «Легкая атлетика»**

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой - 1 ч.
2. История развития легкоатлетического спорта - 1ч
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Места закаливания, их оборудование и подготовка - 1ч.
4. Ознакомление с правилами соревнований - 2ч.
5. Общая физическая и специальная подготовка - 8ч.
6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики - 5ч.
7. Контрольные упражнения и спортивные соревнования, согласно плану спортивных мероприятий - 2ч.

Итого: 20 часов

Занятия проводятся для укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; укрепления сердечно-сосудистой системы; развития быстроты, силы; укрепления гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять; укрепления опорно-связочного аппарата; воспитания общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявления интереса к занятиям тем или иным видом л/а. Обучение основам техники бега, прыжков. Выполнение нормативов III юношеского разряда по видам л/а.

#### **Содержание программы:**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.  
Возможные травмы и их предупреждения.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования, согласно плану спортивных мероприятий.

### **По итогам занятий учащиеся должны знать и уметь:**

- историю развития легкой атлетики.
- легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

### **Список использованной литературы**

1. Белоусова В. В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

2. Вамк Б. В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
3. Добровольский В. К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г. М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
5. Лыхов В. И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
6. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
7. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Содержание занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.	1	1.06
2	История развития легкоатлетического спорта	История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.	1	2.06

3	Гигиена спортсмена и закаливание. Места закаливания, их оборудование и подготовка	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.	1	4.06
4	Ознакомление с правилами соревнований	Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.	2	5.06 6.06
5	Общая физическая и специальная подготовка	Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.	8	7.06 8.06 9.06 11.06 12.06 13.06 14.06 15.06
6	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На	5	16.06 17.06 19.06 20.06 21.06

		старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).		
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования, согласно плану спортивных мероприятий	Контрольные упражнения и спортивные соревнования, согласно плану спортивных мероприятий.	2	22.06 23.06

Итого: 20 часов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Привольненская средняя общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Программа дополнительного  
образования в лагере дневного пребывания  
«Олимп»

**«Зеленая планета»**

Возраст учащихся: с 7 до 13 лет

Автор-составитель программы:

Тищенко Лариса Владимировна,

учитель начальных классов

МБОУ Привольненская СОШ

с. Привольное, 2024 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Воспитание экологической культуры - актуальнейшая задача сложившейся социально-культурной ситуации начала XXI века.

В условиях разностороннего глубочайшего экологического кризиса усиливается значение экологического образования в начальной школе как ответственного этапа в становлении и развитии личности ребенка. Закон «Об экологическом образовании», принятый во многих регионах России, ставит своей задачей создание системы непрерывного всеобъемлющего экологического образования и является основанием для поиска и разработки эффективных средств экологического образования населения. Анализ теоретической и методической экологической литературы, а также состояния практики экологического образования в начальных школах свидетельствует о необходимости совершенствования всей системы воспитательной работы с младшими школьниками, одной из приоритетной целей которой должно стать становление экологически грамотной личности, способной гармонично взаимодействовать с окружающим миром и осознающей свое место в Природе. Актуальность разработанной программы продиктована также отсутствием в теории и практике экологического образования в начальной школе единой, рассчитанной на весь период обучения, программы дополнительного образования с экологической направленностью для младших школьников.

## **II. Цель и задачи курса «Земля – наш дом»**

**Цель:** формирование и развитие экологически сообразного поведения у младших школьников.

Программа ставит перед собой следующие **задачи:**

1. Формирование знаний о закономерностях и взаимосвязях природных явлений, единстве неживой и живой природы, о взаимодействии и взаимозависимости природы, общества и человека.

2. Формирование осознанных представлений о нормах и правилах поведения в природе и привычек их соблюдения в своей жизнедеятельности.
3. Формирование экологически ценностных ориентации в деятельности детей.
4. Воспитание ответственного отношения к здоровью, природе, жизни.
5. Развитие способности формирования научных, эстетических, нравственных и правовых суждений по экологическим вопросам.
6. Развитие альтернативного мышления в выборе способов решения экологических проблем, восприятия прекрасного и безобразного, чувств удовлетворения и негодования от поведения и поступков людей по отношению к здоровью и миру природы.
7. Развитие потребности в необходимости и возможности решения экологических проблем, доступных младшему школьнику, ведения здорового образа жизни, стремления к активной практической деятельности по охране окружающей среды.
8. Развитие знаний и умений по оценке и прогнозированию состояния и охраны природного окружения.

### **III. Особенности программы.**

Программа «Земля – наш дом», имеет эколого-биологическую направленность, является учебно-образовательной с практической ориентацией.

Теоретические основы программы - исследования возрастной психологии, экологической педагогики и психологии (С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин), идеи экологической этики (В. Е. Борейко) и концепция личностно ориентированного образования (В. В. Сериков).

Представленная целостная программа разработана для учащихся начальной школы

Занятия проводятся 3 раз в неделю по одному академическому часу.

### ***Новизна программы.***

Программа составлена в соответствии с образовательным компонентом «Окружающий мир» для начальной школы, утвержденным Министерством образования в 1998 г., соответствует требованиям к содержанию образовательных программ дополнительного образования детей, построена с учетом преемственности экологического образования дошкольников (программа Н. Н. Кондратьевой «Мы») и младших школьников, опирается на теоретический, практический и личностный опыт учащихся, полученный при изучении курса «Окружающий мир» на уроках.

### ***Основные принципы содержания программы:***

- принцип единства сознания и деятельности;
- принцип наглядности;
- принцип личностной ориентации;
- принцип системности и целостности;
- принцип экологического гуманизма;
- принцип краеведческий;
- принцип практической направленности.

Курс включает и раскрывает основные **содержательные линии**:

- Земля - единая экосистема.
- Человек – существо, биосоциальное часть экологической системы.
- Уникальная ценность природных существ вне зависимости от формы проявления.

Спецификой курса является подход к выбору педагогических средств реализации содержания программы, учитывающий действенную, эмоционально-поведенческую природу младшего школьника, личную активность каждого ребенка,

где он выступает в роли субъекта экологической деятельности и поведения. Педагог создает на занятиях эмоционально-положительную творческую атмосферу, организует диалогическое общение с детьми о взаимодействии с природой.

В соответствии с таким подходом содержание программы реализуется через создание на занятиях проблемных ситуаций, ситуации эмпатии во взаимоотношениях с природой, ситуации оценки и прогнозирования последствий поведения человека, ситуации свободного выбора поступка по отношению к природе.

Практическая, деятельностная направленность курса осуществляется через исследовательские задания, игровые занятия, практикумы и опытно-исследовательскую работу. Формы организации деятельности детей разнообразны: индивидуальная, групповая, звеньевая, кружковая.

Одним из основных методов обучения являются систематические фенологические наблюдения, раскрывающие экологические взаимосвязи в природе и позволяющие заложить основы экоцентрической картины мира у детей. Данный вид деятельности предполагает систематическую работу с «Календарем природы» в классных уголках «Юный эколог», а также ведение индивидуальных блокнотов или тетрадей «Дневник юного эколога».

Средствами эффективного усвоения программы курса являются ролевые, дидактические, имитационные игры, творческие задания, опыты и практические работы, создание экологических проектов, изготовление поделок из природных материалов, экскурсии и прогулки в природу, моделирование, разработка и создание экоснаков, театрализованные представления, экологические акции, знакомство с определителями, гербаризация, составление памяток. Предполагаются различные формы привлечения семьи к совместной экологической деятельности: семейные экологические домашние задания, участие в работах на пришкольном участке, участие в организации праздников и в выполнении летних заданий.

**Результативность.** Результативность и целесообразность работы по программе «Юный эколог» выявляется с помощью комплекса диагностических методик: в конце смены проводятся тестирование и анкетирование учащихся, осуществляется анализ творческих работ детей. Формами подведения итогов и результатов реализации программы выступают традиционные экологические праздники: «День эколога», «День птиц», «День Земли» и др.

#### **IV. Место дополнительной программы в плане**

Программа рассчитана на 12 часов. Занятия проводятся 3 раз в неделю по 45 минут. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1–4-х классов.

#### **V. Ожидаемый результат.**

Показатели в личностной сфере ребенка:

- интерес к познанию мира природы;
- потребность к осуществлению экологически сообразных поступков;
- осознание места и роли человека в биосфере как существа биосоциального;
- преобладание мотивации гармоничного взаимодействия с природой с точки зрения экологической допустимости.

#### **Учащиеся должны знать:**

- наиболее типичных представителей животного мира России, Оренбургской области;
- какую пользу приносят представители животного мира;
- некоторые пословицы, поговорки, загадки о животных;
- планета Земля - наш большой дом;
- Солнце - источник жизни на Земле;
- неживое и живое в природе;
- основные группы растительных и животных организмов и их приспособленность к условиям существования (примеры);
- влияние деятельности человека на условия жизни живых организмов (примеры);
- самоценность любого организма;

- значение тепла, света, воздуха, почвы для живых существ, связи между ними (примеры);
- значение растений и животных в жизни человека, условия их выращивания и правила ухода;
- многообразие растений, животных, грибов, экологические связи между ними;
- основные виды растений и животных различных экосистем (леса, луга и т. д.);
- организмы, приносящие ущерб хозяйству человека, и некоторые меры борьбы с ними;
- человек существо природное и социальное; разносторонние связи человека с окружающей природной средой;
- условия, влияющие на сохранение здоровья и жизни человека и природы;
- различия съедобных и несъедобных грибов;
- позитивное и негативное влияние деятельности человека в природе;
  - способы сохранения окружающей природы;
  - что такое наблюдение и опыт;
  - экология - наука об общем доме;
  - экологически сообразные правила поведения в природе.

### **Учащиеся должны уметь:**

- узнавать животных и птиц в природе, на картинках, по описанию;
- ухаживать за домашними животными и птицами;
- выполнять правила экологически сообразного поведения в природе;
- применять теоретические знания при общении с живыми организмами и в практической деятельности по сохранению природного окружения и своего здоровья;
- ухаживать за культурными растениями и домашними животными (посильное участие);
  - составлять экологические модели, трофические цепи;
  - доказывать, уникальность и красоту каждого природного объекта;
  - заботиться о здоровом образе жизни;
  - заботиться об оздоровлении окружающей природной среды, об улучшении качества жизни;
  - предвидеть последствия деятельности людей в природе (конкретные примеры);

-улучшать состояние окружающей среды (жилище, двор, улицу, ближайшее природное окружение);

- осуществлять экологически сообразные поступки в окружающей природе;
- наблюдать предметы и явления природы по предложенному плану или схеме;
- оформлять результаты наблюдений в виде простейших схем, знаков, рисунков, описаний, выводов;
- ставить простейшие опыты с объектами живой и неживой природы;

## VI. Тематическое планирование. Содержание программы.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения
		теория	практика	
	<b>Введение (1час)</b>	<b>1</b>		
1	Т.Б. Вводное занятие. Жизнь на Земле	1		4.06
	<b>1. Среда обитания (4 часа)</b>	<b>3,5</b>	<b>0,5</b>	
2	Времена года на Земле. Наблюдения за сезонными изменениями в неживой и живой природе	0,5	0,5	6.06
3	Изменения окружающей среды	1		9.06
4	Условия жизни растений	1		11.06
5	Разнообразие животных, условия их жизни	1		13.06
	<b>2. Жизнь животных ( 2часа)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

6	Экологический проект «Почему нужно защищать природу?»		1	16.06
7	Красная книга – способ защиты редких видов животных и растений	1		18.06
	<b>3. Реки и озера (3 часа)</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
8	Реки и озера	1		20.06
9	Жизнь у рек и озер. Пресноводные животные и растения		1	23.06
10	Околоводные птицы	1		25.06
	<b>4. Человек и животные (2 часов)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
11	Жизнь среди людей	1		27.06
12	Домашние животные. Уход за домашними животными		1	23.06
	<b>Итого:</b>		<b>12 часов</b>	

### Содержание курса

## **«ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЭКОЛОГИЯ» - 12 часов**

### **«ВВЕДЕНИЕ». (1 час)**

#### **Тема 1. Введение. Жизнь на Земле (1 час)**

Проведение инструктажей по технике безопасности при проведении наблюдений в природе, работе на участке. Беседа о целях занятий в новом учебном году. Работа со схемой «Возникновение жизни на Земле». Нахождение сходств и различий между растительным и животным миром разные эпохи развития Земли.

## **Раздел 1. «СРЕДА ОБИТАНИЯ» (4 часа)**

### **Тема 2. Времена года на Земле. Наблюдения за сезонными изменениями в неживой и живой природе (1 час)**

Сравнение времен года в разных географических поясах Земли. Зависимость разных форм жизни от изменений температуры и осадков

Найти признаки лета. Построить предположения о том, какими мы увидим небо, деревья и животных через 1-2 недели.

### **Тема 3. Изменения окружающей среды (1 час)**

Смена естественных и регулярных изменений, их взаимосвязь (количество растительности – численность травоядных – численность хищников)

### **Тема 4. Условия жизни растений (1 час)**

Дикорастущие и культурные растения. Теплолюбивые и светолюбивые растения

### **Тема 5. Разнообразие животных, условия их жизни (1 час)**

Представление о классификации животного мира. Местообитание животных в экосистеме. Цепи питания.

## **Раздел 2. «ЖИЗНЬ ЖИВОТНЫХ» (2 часа)**

### **Тема 6. Экологический проект «Почему нужно защищать природу?» (1 час)**

Полезные взаимосвязи природы и человека. Что делать для сохранения вымирающих видов? Подбор и обрабатывание материала к теме проекта.

### **Тема 7. Красная книга – способ защиты редких видов животных и растений (1 час)**

Знакомство с разделами Красной книги. Красная книга Оренбургской области. Разгадывание загадок.

## **Раздел 3. «РЕКИ И ОЗЕРА» (3 часа)**

## **Тема 8. Реки и озера (1 час)**

Пресная вода. Осадки.

## **Тема 9. Жизнь у рек и озер (1 час)**

Обитатели берегов рек и озер. Водоплавающие млекопитающие (перепончатые конечности)

## **Тема 10. Околоводные птицы (1 час)**

Особое питание, перья и другие приспособления. Составление цепи питания

## **Раздел 4. «ЧЕЛОВЕК И ЖИВОТНЫЕ» (2 часа)**

### **Тема 12. Жизнь среди людей (1 час)**

Жизнь в городах. Человек и животное. Изготовление кормушек

### **Тема 13. Уход за домашними животными (1 час)**

Разработка инструкции по уходу и содержанию домашних питомцев (кошки, собаки, хомячки, морские свинки, попугаи, канарейки).

## **VII. Оборудование и кадровое обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Земля – наш дом» необходимы следующие принадлежности:

- набор рабочих инструментов для практических занятий;
- микроскоп, лупа;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по окружающему миру.

Занятия по Программе ведёт учитель начальных классов или учитель биологии, либо любой другой специалист в области естествознания, обладающий достаточным опытом работы с детьми, либо с педагогическим образованием.

## **VIII. Литература**

1. *Большой атлас природы России: иллюстрированная энциклопедия для*

- детей. - М.: Эгмонт, Россия Лтд, 2003.
2. *Брем А. Э.* Жизнь животных: в 3 т. / А. Э. Брем. - Москва. Терра -Терра, 1992.
  3. *Букин А. П.* В дружбе с природой / А. П. Букин. - М, 1991.
  4. *Грехова Л. И.* В союзе с природой: эколого-природоведческие игры и развлечения с детьми / Л. И. Грехова. – М, Илекса; Ставрополь, 2000.
  5. *Дыбина О. В.* Неизведанное рядом / О. В. Дыбина Н. П. Рахманова В. В. Щетинина. – М, Сфера, 2001.
  6. *Калецкий А. А.* Калейдоскоп натуралиста / А. А. Калецкий.-М., 1976.
  7. *Лучич М. В.* Детям о природе/ М. В. Лучин. - М., 1989. *Машкова, С. В.* Изучение животных младшими школьниками на экскурсии в природу / С. В. Машкова, Е. И. Руднянская. - Волгоград, 1996. - С. 36.
  8. *Плешаков А. А.* Зеленый дом / А. А. Плешаков // Мир вокруг нас. – Москва : Просвещение, 2001.
  9. *Плешаков А. А.* Зеленый дом. От земли до неба А. А. Плешаков. Москва .: Просвещение, 1998.
  10. *Плешаков А. А.* Зеленый дом: программно-методические материалы / А. А. Плешаков. – Москва ., 2000.
  11. *Плешаков А. А.* Как знакомить детей с правилами поведения в природе / А. А. Плешаков // Начальная школа. - 1998. -№ 8.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Привольненская средняя общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Программа дополнительного  
образования в лагере дневного пребывания  
«Олимп»

**«Я - артист»**

Возраст учащихся: с 7 до 10 лет

Автор-составитель программы:

Корнеева Татьяна Ивановна,

Учитель истории

МБОУ Привольненская СОШ

с. Привольное, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «Я - артист» модифицированная, рассчитана на 21 день обучения и предназначена для учащихся 1-6-х классов начальной школы.

Возраст 7-13 лет.

При разработке настоящей программы использованы примерные программы внеурочной деятельности (авторы-составители: Д. В Смирнов, А. А Тимофеев, В. А. Горский); авторская программа И.А. Генераловой «Мастерская чувств»; образовательная программа первого уровня обучения «Развивающие театральные игры» по методике З.Я. Корогодского; методические разработки по воспитанию речевого голоса Э. Чарелли и по сценическому движению В.М. Стеценко.

Организация театрального кружка «Я - артист» в начальной школе как одно из направлений дополнительного образования в свете ФГОС НОО.

Воспитание подрастающего поколения – многогранный процесс, включающий в себя различные виды влияния на формирование жизненных позиций у детей. Одной из важнейших форм влияния на личностное развитие детей является художественное воспитание, в частности воспитание посредством занятий по театральному творчеству.

Театр – это уникальный вид искусства, так, как он синтетический. Занимаясь театральным творчеством, ребенок развивается всесторонне. Театр развивает не только речь и такие качества, как внимание, фантазию, воображение, память, чувство ритма, пластичность тела, но и пробуждает в человеке разум и совесть, вовлекает в сотворчество.

### **Цель программы:**

Дать возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области театрального искусства.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

Развивать физические природные задатки (мышечная свобода, пластика тела, дикция) и психические свойства (память, внимание, воображение, фантазия и др.), помогающие достижению успеха в театральном виде творчества.

Научить слушать, понимать и анализировать литературный материал, на основе которого будет готовиться постановка.

Научить формулировать определения основных понятий и терминов по театральному искусству и использовать их на занятиях и репетициях.

### **Основные направления работы с детьми**

Театральная игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку.

**Ритмопластика** включает в себя комплексные ритмические, музыкальные пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей детей, свободы и выразительности телодвижения; обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром.

*Задачи.* Развивать умение произвольно реагировать на команду или музыкальный сигнал, готовность действовать согласованно, включаясь в действие одновременно или последовательно; развивать координацию движений; учить запоминать заданные позы и образно передавать их; развивать способность искренне верить в любую воображаемую ситуацию; учить создавать образы животных с помощью выразительных пластических движений.

**Культура и техника речи.** Игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и свободы речевого аппарата.

*Задачи.* Развивать речевое дыхание и правильную артикуляцию, четкую дикцию, разнообразную интонацию, логику речи; связную образную речь, творческую фантазию; учить сочинять небольшие рассказы и сказки, подбирать простейшие рифмы; произносить скороговорки и стихи; тренировать четкое произношение согласных в конце слова; пользоваться интонациями, выражающими основные чувства; пополнять словарный запас.

**Основы театральной культуры.** Детей знакомят с элементарными понятиями, профессиональной терминологией театрального искусства (особенности театрального искусства; виды театрального искусства, основы актерского мастерства; культура зрителя).

*Задачи.* Познакомить детей с театральной терминологией; с основными видами театрального искусства; воспитывать культуру поведения в театре.

**Работа над спектаклем** базируется на авторских пьесах и включает в себя знакомство с пьесой, сказкой, работу над спектаклем – от этюдов к рождению спектакля.

*Задачи.* Учить сочинять этюды по сказкам, басням; развивать навыки действий с воображаемыми предметами; учить находить ключевые слова в отдельных фразах и предложениях и выделять их голосом; развивать умение пользоваться интонациями, выражающими разнообразные эмоциональные состояния (грустно, радостно, сердито, удивительно, восхищенно, жалобно, презрительно, осуждающе, таинственно и т.д.); пополнять словарный запас, образный строй речи.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ПРОГРАММЕ**

1. Сформированность у учащихся мотивации к творчеству
1. Пополнение словарного запаса учащихся.
2. Развитие речи учащихся.
3. Сформированность выразительных способностей
4. Сценическое раскрепощение – «публичное одиночество»

## Учебно-тематический план кружка «Я-артист»

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Ритмопластика	2
2	Культура и техника речи	2
3	Основы театральной культуры	2
4	Работа над спектаклем	12
5	Театральное выступление	3
	Итого	21

### Содержание изучаемого курса

№	Тема	Содержание занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Познакомимся, мой друг! Знакомство с понятием «театр». Изображение героев.	Т.Б. Способствовать возникновению дружеских взаимоотношений. Игра «Назови свое имя ласково»	1	1.06
2	Учимся четко	Познакомить с понятиями «мимика», «жест». Упражнять в изображении героев с помощью мимики и жестов. Игра «Назови ласково соседа» Пантомимические загадки и упражнения. Работа над дикцией. Учить пользоваться интонациями. Учить создавать образы с помощью жестов, мимики. Отработать дикцию проговариванием скороговорок, развивать ее. Погружение в сказочную ситуацию.	1	2.06
3	говорить. Работа над спектаклем		1	3.06

4	Сказка – миниатюра «Теремок».	Способствовать объединению детей в совместной деятельности. Учить средствами мимики и жестов передавать наиболее характерные черты персонажа сказки. Пантомимическая игра. Творческая игра «Что это за сказка?»	1	5.06
5 6	Игра жестов, мимики лица. Управление голосом.	Развивать выразительность жестов, мимики, голоса. Активизировать словарь детей. Игры на выразительность жестов, мимики, голоса	1 1	6.06 7.06
7	Наши эмоции. Творческий пересказ сказки.	Развивать умение последовательно и выразительно пересказывать сказку. Учить передавать эмоциональное состояние героев мимикой, жестами, телодвижениями. Упражнения-этюды, отражающие образы персонажей сказки и предметов	1	8.06
8	Пантомима. Узнай героя.	Учить узнавать героя по характерным признакам. Совершенствовать умение детей передавать образы героев сказки. Игра «Угадай героя» Драматизация сказки	1	9.06
9	Работа над театрализованным музыкальным представлением «Волк и семеро козлят»	Развивать способности детей искренне верить в любую воображаемую ситуацию; учить пользоваться интонацией, произносить фразы грустно, радостно, удивленно, сердито	1	11.06
10	Замена интонации. Учимся говорить по	Развивать интонационный строй речи у детей.	1	13.06

	- разному	Упражнять детей в проговаривании фраз с различной интонацией. Упражнения, игры на отработку интонационной выразительности		
11	Характеристика персонажей. Сказочные рисунки.	Дать понятие, что иллюстрации - важное средство выразительности Совершенствовать умение детей давать характеристику персонажам Игра «Узнай сказку» Игра «Узнай героя»	1	13.06
12 13 14	Сочиняем и драматизируем новую сказку.	Совершенствовать умение детей драматизировать сказку. Учить последовательно излагать мысли по ходу сюжета. Совершенствовать навыки групповой работы. Упражнение у зеркала «Изобрази настроение» Драматизация сказки	1 1 1	14.06 15.06 16.06
15 16	Работа над спектаклем	Работа над дикцией. Учить пользоваться интонациями. Учить создавать образы с помощью жестов, мимики.	1 1	18.06 19.06
17	Театральная миниатюра.	Развивать речь и воображение Творческие игры со словами	1	20.06
18 19	Работа над спектаклем	Закреплять умение детей использовать различные средства выразительности в передаче образов героев сказок. Драматизация.	1 1	21.06 22.06
21	Спектакль	Постановка спектакля. Награждения.	2	23.06
Итого: 21 час				

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

В организации учебно-воспитательного процесса по реализации программы используются разнообразные формы работы:

1. Урок развивающих театральных игр как основная форма организации образовательного процесса (групповые занятия).
2. Беседы (индивидуальные и групповые занятия по содержанию программы или воспитательные).
3. Репетиции: застольные, в классе, на сценической площадке, технические (индивидуальные, мелкогрупповые, групповые занятия)

Групповые занятия проводятся для всей группы.

Мелкогрупповые занятия – для работы с 2- 4-мя учащимися.

Индивидуальные занятия – для работы с одним учащимся

### **Дидактический материал**

1. Учебная литература по теме «Развивающие театральные игры», «Творческие тетради».
2. Художественные материалы (наборы открыток, репродукции).
3. Фотоматериалы.
4. Групповые средства обучения как основа для проведения творческих тренингов: набор кубиков, скакалки, мячи, наборы цветной, белой бумаги, наборы цветных карандашей, фломастеров.
5. Литературные произведения (скороговорки, басни, рассказы, драматургия) как основа этюдной работы.

### **Техническое оснащение**

1. Стулья.
2. Столы.
3. Ширмы.
4. Музыкальная аппаратура.

### **Список литературы.**

Горбачев И.А. Театральные сезоны в школе. – М., 2003.

Игры, конкурсы, развлечения. – Волгоград, 2009.

Колчеев Ю.В., Колчеева Н.И. Театрализованные игры в школе. – М., 2001.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Привольненская средняя общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Программа дополнительного  
образования в лагере дневного пребывания  
«Олимп»

**«Мини-футбол»**

Возраст учащихся: с 7 до 11 лет

Автор-составитель программы:

Загребин Александр Петрович,

учитель физической культуры

МБОУ Привольненская СОШ

с. Привольное, 2024 г.

## Пояснительная записка

«В здоровом теле - здоровый дух!»

Мини-футбол - одно из самых эффективных средств развития двигательных качеств. Не случайно дети любят эту игру за ее неприхотливость. В мини-футбол можно играть и в спортивном зале, и на баскетбольной площадке, на любой ровной поверхности. Наша школа работает по программе здоровье сбережения обучающихся. Регулярно проводятся соревнования по мини-футболу на школьном и муниципальном уровнях. Дети с удовольствием посещают объединение дополнительного образования «Мини-футбол», где получают навыки техники, развивают двигательные качества.

Объединение по мини-футболу, как объединение спортивной направленности, призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей юных спортсменов, достижению ими уровня спортивных успехов сообразно способностям, а также улучшению их состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Программа объединения дополнительного образования «Мини-футбол» рассчитана на 21 день непрерывных систематических занятий для детей от 7 до 13 лет.

Заниматься в объединении дополнительного образования «Мини – футбол» могут все желающие в возрасте от 7 до 13 лет, для которых здоровый образ жизни – главная ценность.

*Новизна* программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### Актуальность программы

Мини – футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – мини - футбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий мини - футболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия мини - футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности мини - футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, мини - футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Мини - футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Секция по мини-футболу преследует следующие **цели:**

**обучающая** – обучить детей технике и тактике игры в мини-футбол, правилам и особенностям данной игры, вопросам подготовки к играм с обязательным закреплением полученных знаний на практике;

**развивающая** – совершенствовать у юных спортсменов их техническое мастерство, тактическое мышление, способность анализировать ход матча, сложившейся ситуации, развивать умение работать в коллективе, вовлечь детей в активные занятия мини – футболом; популяризовать здоровый образ жизни среди обучающихся школы;

**воспитательная** – воспитывать у юных спортсменов чувство патриотизма, любви к Родине, коллективизма, нравственные качества (уважительность, тактичность, ответственность, настойчивость и др.), а также эмоциональные качества личности (оптимизм, бодрость и др.).

Перед секцией поставлены следующие **задачи:**

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов и достойное представление на районных соревнованиях;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, юных футболистов, повышение их уровня физической подготовленности;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- обучение технике бега; развитие выносливости, силы, координации движений.
- воспитание воли, смелости, решительности, чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи.
- развитие правильной осанки, обучение правильному дыханию.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы секции по мини - футболу - выполнение в конце лагерной смены программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях

технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла 1 раз в смену.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения обязательного минимума содержания программы по мини-футболу дети в объединении должны достигнуть следующего уровня развития физической подготовки:

#### **Знать:**

- историческое развитие физической культуры и спорта в России. Особенности возникновения и развития игры в футбол;
- о деятельности систем кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и способах контроля над деятельностью этих систем;
- возрастные особенности развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля над развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

## Учебно-тематический план

### Календарно-тематическое планирование

(1 смена – 21 день)

	Дата проведения	Содержание занятий	Время
1	1.06	Т.Б. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1 час
2	2.06	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1 час
3	4.06	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1 час
4	5.06	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1 час
5	6.06	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1 час
6	7.06	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1 час
7	8.06	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1 час
8	9.06	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1 час
9	11.06	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1 час
10	12.06	Отработка передач в движении, передача мяча на ход	1 час
11	13.06	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1 час
12	14.06	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1 час
13	15.06	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1 час
14	16.06	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1 час

15	18.06	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1 час
16	19.06	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1 час
17	20.06	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1 час
18	21.06	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1 час
19	22.06	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1 час
20	23.06	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1 час
21	25.06	Товарищеская игра	1 час

**Итого: 21 час**

## **Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

### **Содержание программы занятий**

#### **Теоретические занятия**

(для всех групп занимающихся)

Беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

#### *Тема 1. Техника безопасности при занятиях мини-футболом.*

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

#### *Тема 2. История развития мини-футбола в РФ и за рубежом.*

Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Первые шаги футбола. Развитие мини-футбола среди школьников. Соревнования по мини-футболу.

#### *Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.*

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по

мини-футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

#### *Тема 4. Оборудование и инвентарь.*

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накладки.

#### *Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в мини-футболе.*

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

#### *Тема 6. Правила соревнований по мини-футболу.*

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### **Практические занятия.** (для групп занимающихся)

Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

#### *Тема 1. Общая физическая подготовка.*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками.

Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Упражнения для воспитания быстроты.* Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

*Упражнения для воспитания силы.* Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

*Упражнения для воспитания выносливости.* Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

### *Тема 2. Специальная физическая подготовка.*

Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

### *Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.*

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

*Остановка мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

*Удары по мячу головой.* Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

*Ведение мяча.* Удар внешней частью подъема.

*Отбор мяча.* Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

#### 1. Индивидуальные действия.

*Игра в нападении:* умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

*Игра в защите:* выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

#### 2. Командные взаимодействия.

*Игра в нападении:* передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

*Игра в защите:* умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много

специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

**«Квадрат» 4 х 2** –Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и др. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

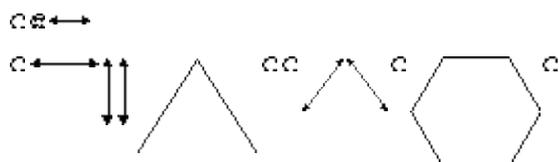
Упр. №2 **«Треугольник 3 х 1»** - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упр. № 3 **«Шестиугольник» 6х2** напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не

перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.

Схема упр. №1 , № 3, №2 -игрок -защитник «собачка»

-направление движений игрока



о о о о о о о о

о о о

о ← →

о ← → о

Квадрат 4x 2

Треугольник 3x1

о

Шестиугольник 6x2

Упр. № 4 «Удержание мяча» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упр. № 5 «Удержание мяча с нейтральным игроком» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упр. № 6 «Защита против нападения» - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в

зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

Упр №7 «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контр атаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

#### *Тема 4. Участие в соревнованиях.*

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

#### *Тема 5. Инструкторская и судейская практика.*

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

### **Подготовка вратаря**

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с практическими занятиями и проводится повседневно. Воспитательная работа предусматривается связь с родителями футболиста, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми.

### **Методическое обеспечение**

#### *Психологическая подготовка.*

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится в ходе занятий.

Для воспитания игровой дисциплины на установке инструктор должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым спортсменом игровой дисциплины.

#### *Развитие процессов восприятия.*

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения.

#### *Развитие внимания.*

В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях футболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умению противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

#### *Развитие оперативно-тактического мышления.*

Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а так же во время практических занятий.

#### *Восстановительные средства и мероприятия.*

В современном футболе проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В футболе чрезвычайно важно, значение имеет обязательно соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качества футбольной площадки).

*Условия реализации программы дополнительного образования.*

Для реализации изложенной программы необходимы следующие средства и оборудование:

1. Зал с гладким покрытием, с футбольными воротами
2. Раздевалки для занимающихся
3. Набор мячей
4. Спортивные костюмы
5. Спортивная площадка

## *Законы оздоровительного лагеря дневного пребывания «Олимп»*

**Закон дисциплины.** Без разрешения не покидай лагерь. Будь хозяином своего лагеря и помни, что рядом соседи: не надо мешать друг другу.

**Закон чистоты и порядка.** Ни одной сломанной ветки.

Сохраним территорию лагеря зеленой и чистой!

**Закон правой руки.**

Если поднята правая рука – все замолкают.

**Закон ноль-ноль.**

Время дорого у нас: берегите каждый час.

Чтобы не опаздывать, изволь выполнять закон 00.

**Закон моторчика.**

Долой скуку! Будь расторопным и мобильным!

**Закон выносливости.**

Будь вынослив, помогай другим быть таким же.

**Закон дружбы.**

Один за всех и все за одного! За друзей стой горой!

**Закон творчества.**

Творить всегда, творить везде, творить на радость людям!

**Закон доброты и толерантности.**

По этому закону устанавливаются дружеские, уважительные отношения сверстников, старших и младших. Коллектив осуждает грубость, оскорбления и защищает каждого члена летнего лагеря.

**Закон песни.**

Знаешь - поешь, не знаешь - слушаешь. Никогда не мешаешь песне разговорами, озорством.



## *Заповеди лагеря «Олимп»*



-  *Даже если трудно, доведи дело до конца.*
  -  *Один за всех и все за одного.*
-  *Дисциплина и порядок – прежде всего.*
  -  *Каждое дело вместе.*
-  *Все делай творчески, а иначе зачем?*



**Диагностика индивидуального здоровья (Анкета «Твое здоровье»)**

**(Резапкина Г. Уроки выбора профессии // Школьный психолог, 2012, №10)**

**Цель:** Исследование общего состояния здоровья учащихся (способности организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды).

**Инструкция:** Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения. В бланке рядом с номером вопроса поставьте плюс, если согласны с высказыванием, минус, если не согласны. Подсчитай количество минусов и количество плюсов.

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
11. Обычно мне трудно подниматься по лестнице, поэтому я предпочел бы воспользоваться лифтом.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал о

неблагополучии. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.



### Анкета « Комфортно ли ребёнку в лагере»

Дорогие ребята! Просим вас ответить на предложенные вопросы нашей анкеты. Помните о том, что здесь нет хороших и плохих, правильных и неправильных вопросов.

1. Как ты считаешь, создаёт ли вожатый в отряде:

- условия для самовыражения,
- условия для эмоционального, психологического комфорта,
- творческую атмосферу,
- атмосферу понимания, добра, взаимопомощи.

2. Как часто тебе хотелось бы участвовать в общелагерных и отрядных мероприятиях?

- Часто                      иногда                      никогда.

3. Как часто тебе это удавалось?

- часто,
- иногда,
- никогда.

4. Интересно ли тебе общаться со своими вожатыми?

- чаще да,
- иногда,
- чаще нет.

5. Какие качества твоего вожатого наиболее ценны для тебя (чему бы ты хотел научиться у вожатого)

Спасибо!

### Тест « Я в круге»

на выявление уровня психологической комфортности пребывания ребёнка в отряде.

10 – высокий уровень, максимум комфортности.

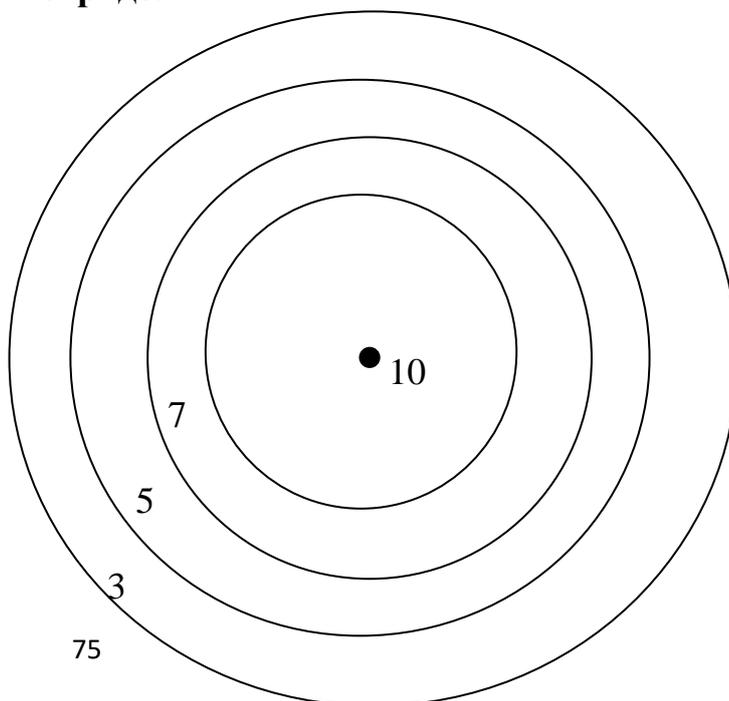
7 – легкий дискомфорт

5 – 50/50

3 – весьма ощутимый дискомфорт

0 – низкий уровень, максимум дискомфорта.

Воспитатнику предлагается Поставить точку на рисунке с изображением кругов, обозначив свое ощущение комфортности





-вы рады за знакомого.

А теперь подсчитайте баллы. Запишите по 2 балла за ответы:

1-б, 2-б, 3-б, 4-а, 5-б, 6-б, 7-а, 8-б. Сложите баллы.

Результаты:

От 0 до 4-х баллов. Вы обладаете высокой степенью упрямства и непреклонности, часто вы стараетесь навязать свое мнение другим. С вашим характером трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

От 5 до 12 баллов. Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но вы, безусловно, можете вести диалог. Если считаете нужным, то меняете свои убеждения. Но порой вы способны и на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику. И в такой момент вы можете выиграть спор с собеседником, у которого слабый характер. Вы не в полной мере умеете отстаивать свою точку зрения, выдвигая убедительный аргумент.

От 14 до 16 баллов. У вас твердые убеждения, сочетающиеся с тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием относясь к ее парадоксальности. Вы критичны к себе, не считаете свое мнение истиной в последней инстанции. Вы способны отказаться от своих ошибочных взглядов, с уважением и тактом по отношению к своему собеседнику.

**Анкетирование (начало смены) «Чего я ожидаю от лагеря»**



Мы снова вместе! Для того, чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:

- Твои первые впечатления от лагеря?

- Что ты ждешь от лагеря?
- Есть ли у тебя идея, как сделать жизнь в нашем лагере интересной и радостной для всех?
- В каких делах ты хочешь участвовать?
- Что тебе нравится делать?
- Хочешь ли ты чему-нибудь научиться или научить других?
- Кто твои друзья в лагере?

✚ Пожалуйста, закончи предложения (фразы):

Я пришел в лагерь, потому что.....

Я не хочу, чтобы.....

Я боюсь, что.....

Пожалуйста, напиши также:

Имя..... Фамилию.....

**Анкетирование (конец смены)**  
**«Что я получил за время пребывания в лагере»**

- Что ты ожидал от лагеря?
- Что тебе понравилось в лагере?
- Что тебе не понравилось?
- С кем из ребят ты подружился?
- Какие из мероприятий лагеря понравились тебе больше всего? Почему?
- Какие мероприятия ты будешь рад увидеть в лагере в следующем году?
- Было ли скучно в лагере?
- Было ли тебе страшно?
- Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло за время пребывания в лагере? О
- Что из того, что ты получил в лагере, ты можешь использовать в своей повседневной жизни уже сейчас?
- Что бы ты хотел пожелать себе?
- Что бы ты хотел пожелать другим ребятам?
- Что бы ты хотел пожелать педагогам?
- Самое важное событие в лагере? Было ли оно?
- Можно ли сказать, что ты чему-то научился в лагере?



Закончи предложения:

Я рад, что.....

Мне жаль, что.....

Я надеюсь, что.....

Твое имя, фамилия и автограф на  
память.....

**Карта успеха воспитанника лагеря ДП «Олимп»**

**Ф.И. ребенка** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_ **Смена** \_\_\_\_\_



ДНИ	Общелагерное дело, КТД	Спортивные мероприятия	Работа в отряде (поручение)	Сбор информации
1 день				
2 день				

Отслеживает участие детей в мероприятиях лагеря. В конце смены подводится итог, выявляется самый активный, творческий, спортивный, любознательный участник смены.