

Согласовано на заседании
Трудового коллектива
Протокол № 6 от 24.04.15

Лето-2015 вместе
с «Русич»!

Утверждаю
Директор ДЮСШ
«Русич» Е.В. Крупин
Приказ № 31 от 24.04.15

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Детско-
юношеская спортивная школа «Русич»
Шарьинского муниципального района
Костромской области

ПРОГРАММА

Спортивно-оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием воспитанников
ДЮСШ «Русич»

«Юный полиатлонист»





1. Информационная карта программы

1.	Полное название программы	Программа спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием воспитанников ДЮСШ «Русич» «Юный полиатлонист».
2.	Цель программы	Создание условий для активного отдыха и оздоровления, интеллектуального развития, повышения спортивного мастерства воспитанников ДЮСШ «Русич».
3.	Контингент обучающихся, возраст, количество	Обучающиеся ДЮСШ «Русич», отделений: лыжные гонки, стрельба пулевая. Возраст 10-12 лет. Количество - 15 человек.
4.	Организаторы	Директор ДЮСШ «Русич», инструктор-методист, тренеры-преподаватели по видам спорта.
4.	Сроки реализации программы	18 дней
5.	Направленность программы	Программа направлена на: 1. Продолжение учебно-тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием воспитанников. 2. Создание благоприятных условий: для укрепления здоровья, повышения общей и специальной физической подготовки воспитанников. 3. Организация активного досуга
6.	Краткое содержание программы	В течение смены воспитанники становятся активными участниками спортивных и интеллектуальных мероприятий, тренировочных занятий, направленных на подготовку к новому спортивному сезону.
7.	Ожидаемый результат	1. Повышение спортивного мастерства обучающихся ДЮСШ «Русич». 2. Пополнение кругозора воспитанников в сфере истории и развития спорта.
8.	Название организации Автор программы	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа «Русич» Шарьинского муниципального района Костромской области Шиловская Людмила Александровна инструктор-методист ДЮСШ «Русич».
9.	Почтовый адрес организации	157541 с. Рождественское, пер. Школьный, д. 3
10.	О лагере	Лагерь с дневным пребыванием воспитанников ДЮСШ «Русич» «Юный полиатлонист» организует свою деятельность на базах МОУ Ивановская СОШ, Детско-юношеская спортивная школа «Русич». Взаимодействует с библиотекой с. Рождественское.
11.	ФИО руководителя организации	Директор: Крупин Евгений Владимирович
12.	Телефон, электронный адрес организации	т. 8-910-802-91-24 эл. адрес: dyussh.rusich@mail.ru
13.	Имеющийся опыт реализации проекта. Дата создания программы.	нет март - апрель 2015 год
14.	Финансовое обеспечение проекта	Финансовое обеспечение программы осуществляется за счёт средств бюджета Шарьинского муниципального района.
15.	Основание для разработки программы	Постановление Главы Шарьинского муниципального района Костромской области «24» марта 2015 г. № 117
16.	Особая информация и примечание	



2. Организаторы программы.

В реализации программы участвуют: директор ДЮСШ «Русич», инструктор-методист, два тренера-преподавателя.

Для организации и проведения интеллектуально-познавательных мероприятий приглашается библиотекарь с. Рождественское.

Функциональные обязанности директора:

- Общее руководство деятельности учреждения;
- Контроль и координация деятельности персонала по обеспечению жизнедеятельности учреждения.

Функциональные обязанности инструктора-методиста:

- Осуществление контроля за реализацией программы;
- Разработка, подготовка и проведение мероприятий;
- Планирование работы в течение смены;
- Оформление отчетной документации по реализации программы.

Функциональные обязанности тренеров-преподавателей:

- Организация подготовки и проведения массовых мероприятий согласно плану работы спортивно-оздоровительного лагеря;
- Обеспечение соблюдения правил техники безопасности и противопожарной защиты при проведении мероприятий;
- Организация деятельности воспитанников в течение дня;
- Контроль физического состояния каждого ребёнка.

Обслуживающим персоналом являются сотрудники МОУ Ивановская СОШ, МОУ ДОД ДЮСШ «Русич». Питание и медицинское обслуживание организуется на базе МОУ Ивановская СОШ.

3. Обоснование и актуальность программы

Летние каникулы играют весьма важную роль для развития, воспитания и оздоровления детей и подростков. Воспитательная ценность системы летнего отдыха состоит в том, что она создаёт условия для педагогически целесообразного, эмоционально - привлекательного досуга воспитанников, восстановления их здоровья, удовлетворения потребностей в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении в разнообразных формах.

Спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием призван создать оптимальные условия для спортивного совершенствования юных спортсменов. Ежедневные тренировки формируют у воспитанников силу, ловкость, уверенность в себе.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует:

- Формированию здорового образа жизни;
- Стремлению к физическому совершенствованию;
- Созданию необходимых условий для самореализации и самоутверждению личности воспитанника;
- Пропаганде детско-юношеского спорта в Шарьинском муниципальном районе Костромской области.



4. Этапы реализации программы

1. *Подготовительный этап включает:*

- Проведение совещаний при директоре ДЮСШ «Русич» по подготовке спортивной школы к открытию лагеря;
- Издание приказа по школе об организации летнего отдыха, разработка программы деятельности спортивно-оздоровительного лагеря;
- Набор воспитанников в лагерь;
- Отбор кадров для работы в лагере;
- Подготовка методического материала;
- Комплектование группы, разработка документации.

2. *Организационный этап включает:*

- Выявление и постановка целей развития коллектива и личности;
- Сплочение воспитанников;
- Формирование условий совместной работы;
- Организация спортивно-тренировочного процесса.

3. *Основной этап включает:*

- Повышение качества и эффективности работы ДЮСШ «Русич»;
- Выявление сильнейших спортсменов;
- Дальнейшее повышение спортивного мастерства воспитанников;
- Подготовка юных полиатлонистов к новому спортивному сезону;
- Поддержка интереса воспитанников в спортивной, интеллектуальной, творческой деятельности.



Каждый новый день в спортивно-оздоровительном лагере, отличается от предыдущего дня своим содержанием.

Так в течении **18 дней** планируется провести:

1. Веселые старты
2. Летний полиатлон (троеборье)
3. День здоровья
4. День рекордов
5. Навыки туризма (эстафета)
6. Спортивный калейдоскоп
7. Настольный теннис

Помимо, этого воспитанники два раза сдают спортивные нормативы: прыжки на скакалке, девочки – отжимание; мальчики – подтягивание; бег 60 и 30 метров, прыжки в длину с места, метание мяча в даль, специальные упражнения по видам спорта.

Участники программы спортивно-оздоровительного лагеря «Юный полиатлонист»:

- познают, отдыхают, тренируются;
- делают открытия в себе и в окружающем мире;
- учатся справляться с отрицательными эмоциями;
- укреплять свое здоровье.

Во время реализации программы воспитанники лагеря оформляют отрядный уголок с тематикой здорового образа жизни, фотогазету.

4. Заключительный этап

Задачи итогового периода – рефлексия деятельности и подведение итогов, награждение грамотами и дипломами тех, кто отличился в течении спортивно-оздоровительного лагеря.



5. Цель и задачи программы.

Цель: Создание условий для активного отдыха и оздоровления, интеллектуального развития, повышения спортивно мастерства воспитанников ДЮСШ.

Задачи:

- Организация работы по сохранению и укреплению здоровья;
- Поддержка спортивно-одаренных детей для реализации их интересов, потребностей в саморазвитии избранного вида спорта;
- Подготовка спортсменов к новому спортивному сезону;
- Развитие творческого потенциала и познавательной активности воспитанников;
- Формирование у всех участников педагогического процесса навыков позитивного взаимодействия.

6. Основное содержание программы.

Пояснительная записка

Первые летние дни приносят долгожданные каникулы обучающимся школ, а вот юным спортсменам, занимающимся в ДЮСШ «Русич», лето приносит возможность продолжать тренировки в спортивно-оздоровительном лагере «Юный полиатлонист».

Лагерь «Юный полиатлонист» - сфера активного отдыха, разнообразная общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность. Каждый день здесь начинается с утренней зарядки, которую спортсмены делают самостоятельно. Затем следует сбор и переключка воспитанников около школы. После завтрака, проходят интеллектуальные занятия, на которых ребята знакомятся с биографией известных спортсменов России и мира, историей олимпийских игр и т.д. Информацию готовят по очереди все воспитанники.

После мероприятия проходят тренировки, место которых выбирается в соответствии с погодой. Если сухо и ясно, то спортсмены идут на стадион, около школы. Если пасмурно, то тренировка проходит в спортивном зале. После обеда юные спортсмены проводят остаток дня в активных играх, главной задачей которых является повышение уровня здоровья, развитие двигательных качеств: силовой, скоростной выносливости, гибкости, координации движений, расширение кругозора.

Каждый день вместе с детьми работают опытные тренеры-преподаватели, которые убеждают детей, что жизнь – активное движение, а значит и здоровая жизнь.



Направления и виды деятельности.

Все предлагаемые виды деятельности соответствуют логике развития программы и поэтапности формирования и развития временного детского коллектива. В связи с этим организуются следующие виды деятельности:

- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Трудовая деятельность;
- Интеллектуально - познавательная деятельность.

Физкультурно- оздоровительная деятельность

Физкультурно-оздоровительная деятельность, проводимая в лагере «Юный полиатлонист», направлена на формирование у воспитанников потребности здорового образа жизни, приобщение их к занятиям физической культурой и спортом.

Оздоровительная деятельность включает в себя комплекс мероприятий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников: соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональный режим работы, сбалансированное питание, учебно-тренировочные занятия. Ежедневно в лагере проводится физкультурная зарядка, обязательны тренировки на свежем воздухе, весёлые старты, эстафеты, спортивные игры. Оздоровительные мероприятия направлены на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и укрепление здоровья.

В первые дни лагеря проводятся беседы на различные темы: правила личной гигиены, безопасность при любой погоде, правила безопасного поведения на улице, спортивных площадке и зале.

Трудовая деятельность

Включает в себя организованные виды общественно полезного труда с целью передачи им минимума трудовых умений навыков, развития трудолюбия, других нравственных качеств, эстетического отношения к целям, процессу и результатом труда.

Основные формы работы:

- Уход за одеждой и обувью;
- Дежурство по лагерю, по столовой, уборку мусора на прилегающей к отряду территории;
- Самообслуживание на учебно-тренировочных занятиях и интеллектуально-познавательных мероприятиях.

Интеллектуально-познавательная деятельность

Основные задачи:

- Расширение знаний детей и подростков о истории и развитии спорта;
- Удовлетворение потребности воспитанников в реализации своих знаний и умений.

Основные формы работы:

- Интеллектуально-познавательные игры, викторины с изучением тематики лыжного спорта, пулевой стрельбы. (библиотека);
- Встречи с ветеранами спорта.



Нормативно-правовое обеспечение:

- Конституции РФ;
- Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Глава 3 ст.31 п.3;
- Санитарно – эпидемиологические правила СП 2.4.4 2599-10;
- Постановление Главы Шарьинского муниципального района Костромской области «24» марта 2015 г. № 117;
- Устав МОУ ДОД ДЮСШ «Русич» Шарьинского муниципального района Костромской области.

Материально-техническое обеспечение предусматривает:

- Выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий (спортивный стадион, библиотека, помещение спортивной школы);
- Спортивный инвентарь и оборудование;
- Наличие канцелярских принадлежностей;
- Аудиоматериалы и видеотехника;
- Призы и награды для стимулирования;

Методическое обеспечение:

- Наличие программы спортивно-оздоровительного лагеря, планов работы, плана-сетки;
- Должностные инструкции всех участников процесса;
- Проведение установочного семинара для всех работающих в лагере;
- Подбор методических разработок в соответствии с планом работы;
- Выбор системы отслеживания результатов и подведения итогов.

Режим дня



Режим дня

- 8.30 - 8.45** - встреча воспитанников
- 8.45 - 9.00** - утренняя зарядка
- 9.00 - 9.20** - линейка
- 9.30 - 10.00** - завтрак
- 10.00 - 11.00** - интеллектуально-познавательные мероприятия
- 11.00 - 12.30** - учебно-тренировочные занятия
- 12.30 - 13.00** - обед
- 13.00 – 14.45** - игры на свежем воздухе
- 14.45 – 15.00** - линейка (подведение итогов дня)



План мероприятий на каждый день

№ п/п	Мероприятия	Дата	Время/ место	Ответственные
1.	Торжественная линейка, посвящённая открытию спортивно-оздоровительного лагеря «Юный полиатлонист» Встреча воспитанников, распределение обязанностей, оформление спортивного уголка.	1-й-день «Открытие лагеря»	09.15 – 09.30 Перед зданием спортивной школы	Директор МОУ ДОД ДЮСШ «Русич», Директор МОУ Ивановская СОШ, Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
2.	Проведение бесед по технике безопасности, ознакомление с режимом, правилами поведения в лагере.		10.00 – 11.00	тренеры-преподаватели
3.	Спортивный праздник, посвящённый Дню защиты детей.		11.00 – 12.30 стадион	тренеры-преподаватели, инструктор-методист
4.	Веселые старты		13.00 – 14.45 стадион	тренеры-преподаватели



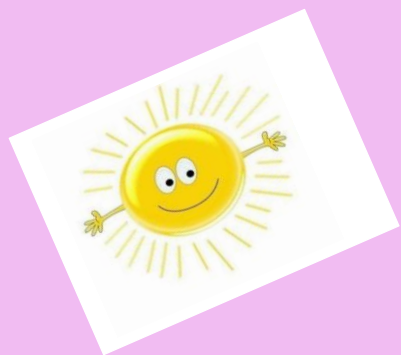
<ol style="list-style-type: none">1. Спортивный калейдоскоп2. Учебно-тренировочное занятие3. Спортивные состязания на свежем воздухе.	2-й день	10.00 – 11.00 библиотека 11.00 – 12.30 стадион 13.00 – 14.45 стадион	библиотекарь тренеры-преподаватели тренеры-преподаватели
<ol style="list-style-type: none">1. Оформление уголка «Здоровым быть – здорово»2. Учебно-тренировочное занятие3. Футбол	3-й день	10.00 – 11.00 спортивная школа 11.00 – 12.30 стадион 13.00 – 14.45 стадион	тренеры-преподаватели тренеры-преподаватели тренеры-преподаватели
<ol style="list-style-type: none">1. Путешествие в историю лыжного спорта2. Учебно-тренировочное занятие3. Пионербол	4-й день	10.00 – 11.00 спортивная школа 11.00 – 12.30 стадион 13.00 – 14.45 стадион	тренеры-преподаватели тренеры-преподаватели тренеры-преподаватели



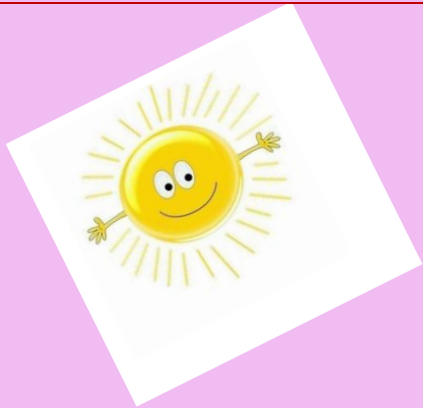
<p>1. Просмотр и обсуждение презентации «Развитие спорта в Шарьинском муниципальном районе»</p> <p>2. Учебно-тренировочное занятие</p> <p>3. Спортивные состязания на свежем воздухе</p>	<p>5-й день</p>	<p>10.00 – 11.00 спортивная школа</p> <p>11.00 – 12.30 стадион</p> <p>13.00 – 14.45 стадион</p>	<p>Инструктор-методист</p> <p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p>
<p>1. Интеллектуальная игра «Чистота-залог здоровья»</p> <p>2. Учебно-тренировочное занятие</p> <p>3. Флеш-моб «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни!»</p> <p>Игры на свежем воздухе</p>	<p>6-й день</p> <p>День здоровья</p>	<p>10.00 – 11.00 Спортивная школа</p> <p>11.00 – 12.30 стадион</p> <p>13.00 – 14.45 стадион</p>	<p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p> <p>инструктор-методист</p> <p>тренеры-преподаватели</p>
<p>1. Устный журнал «Лучшие спортсмены ДЮСШ «Русич»»</p> <p>2. Учебно-тренировочное занятие</p> <p>3. Оформление фотогазеты «Отдыхаем с пользой для здоровья!»</p> <p>Шашечный турнир</p>	<p>7-й день</p>	<p>10.00 – 11.00 спортивная школа</p> <p>11.00 – 12.30 стадион</p> <p>13.00 – 14.45 спортивная школа</p>	<p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p>



<p>1. Час творчества (рисунки, эссе, стихи) «Спорт в моей жизни»</p> <p>2. Учебно-тренировочное занятие</p> <p>3. Конкурс «А вам слабо?» (рекорды в метании, беге, отжимании, подтягивании, прыжках на скакалке и др.) Игра «Найди клад»</p>	<p>8-й день</p> <p>День рекордов</p>	<p>10.00 – 11.00 спортивная школа</p> <p>11.00 – 12.30 стадион</p> <p>13.00 – 14.45 стадион</p>	<p>Инструктор-методист тренеры -преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p>
<p>1. Мастер-класс по завязыванию туристических узлов</p> <p>2. Учебно-тренировочное занятие</p> <p>3. Игра «Найди клад»</p>	<p>9-й день</p>	<p>10.00 – 11.00 спортивная школа</p> <p>11.00 – 12.30 стадион</p> <p>13.00 – 14.45 стадион</p>	<p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p>
<p>1. Операция «Забота» (час внимания ветерану)</p> <p>2. Учебно-тренировочное занятие</p> <p>3. Проведение спортивных игр с ребятами пришкольно-оздоровительного лагеря МОУ Ивановская СОШ</p>	<p>10-й день</p> <p>День полезных дел</p>	<p>10.00 – 11.00</p> <p>11.00 – 12.30 стадион</p> <p>13.00 – 14.45 стадион</p>	<p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p>



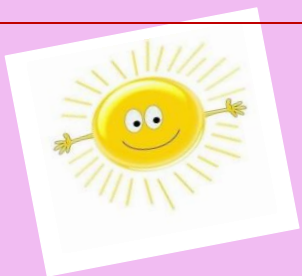
1. Спортивный калейдоскоп 2. Учебно-тренировочное занятие 3. Спортивные состязания на свежем воздухе.	11-й день	10.00 – 11.00 библиотека 11.00 – 12.30 стадион 13.00 – 14.45 стадион	библиотекарь тренеры-преподаватели тренеры-преподаватели
1. Познавательный час «Мы живем в России», посвященный Дню независимости 2. Учебно-тренировочное занятие 3. Теннисный турнир	12-й день	10.00 – 11.00 библиотека 11.00 – 12.30 стадион 13.00 – 14.45 спортивная школа	библиотекарь тренеры-преподаватели тренеры-преподаватели тренеры-преподаватели
1. Спортивно-интеллектуальный марафон по ПДД 2. Учебно-тренировочное занятие 3. Спортивная игра «Перестрелки»	13-й день	10.00 – 11.00 стадион 11.00 – 12.30 стадион 13.00 – 14.45 стадион	тренеры-преподаватели тренеры-преподаватели тренеры-преподаватели



<p>1. Минутки здоровья «Солнечный ожог».</p> <p>2. Экскурсия к реке Ветлуга. Рейд «Все на борьбу с дядюшкой Мусором» Игра «Зов джунглей».</p>	<p>14-й день</p> <p>Поход</p>	<p>10.00 – 10.20 спортивная школа</p> <p>10.20 – 14.45</p>	<p>тренеры- преподаватели</p>
<p>1. Просмотр и обсуждение презентации «ДЮСШ «Русич» и ее роль в развитии спорта»</p> <p>2. Учебно-тренировочное занятие</p> <p>3. Туристическая тропа</p>	<p>15-й день</p>	<p>10.00 – 11.00 МОУ Ивановская СОШ</p> <p>11.00 – 12.30 стадион</p> <p>13.00 – 14.45 стадион</p>	<p>инструктор-методист тренеры- преподаватели</p> <p>тренеры- преподаватели</p> <p>тренеры- преподаватели</p>
<p>1. Встреча с ветераном спорта Крупиным В.М.</p> <p>2. Учебно-тренировочное занятие</p> <p>3. Спортивная эстафета</p>	<p>16-й день</p>	<p>10.00 – 11.00 спортивная школа</p> <p>11.00 – 12.30 стадион</p> <p>13.00 – 14.45 стадион</p>	<p>тренеры- преподаватели</p> <p>тренеры- преподаватели</p> <p>тренеры- преподаватели</p>



<ol style="list-style-type: none">1. Летний полиатлон (троеборье)2. Учебно-тренировочное занятие3. Летний полиатлон (троеборье)	<p>17-й день</p> <p>Быстрее! Выше! Сильнее!</p>	<p>10.00 – 11.00 спортивная школа</p> <p>11.00 – 12.30 стадион</p> <p>13.00 – 14.45 стадион</p>	<p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p>
<ol style="list-style-type: none">1. Час полезных дел (уборка территории лагеря)2. Учебно-тренировочное занятие3. Веселые старты4. Торжественная линейка (подведение итогов работы спортивно-оздоровительного лагеря «Юный полиатлонист»)	<p>18-й день</p> <p>Заккрытие лагеря</p>	<p>10.00 – 11.00 библиотека</p> <p>11.00 – 12.30 стадион</p> <p>13.00 – 14.00 Стадион</p> <p>14.00 – 14.30 стадион</p>	<p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p> <p>тренеры-преподаватели</p> <p>Директор МОУ ДОД ДЮСШ «Русич», Директор МОУ Ивановская СОШ, Инструктор-методист, тренеры-преподаватели</p>



7. Ожидаемые результаты:

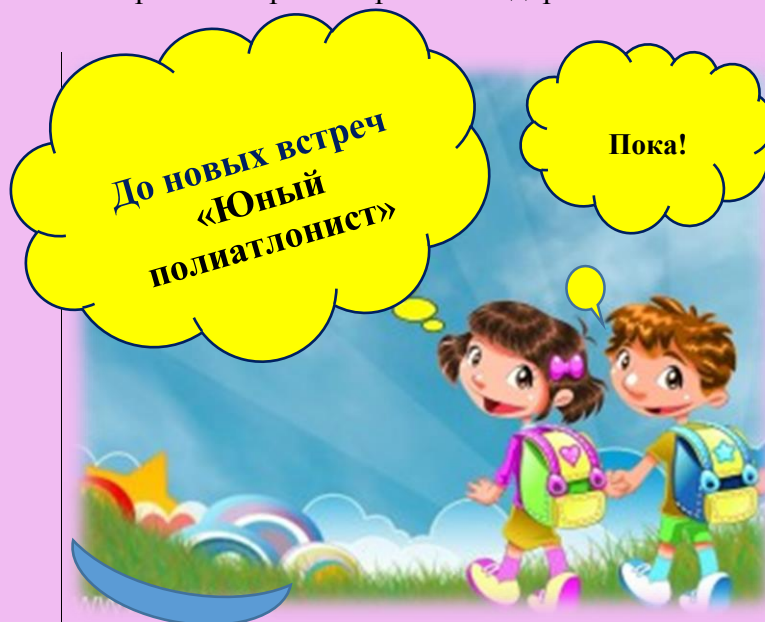
1. Внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
2. Повышение спортивного мастерства;
3. Улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве лагеря;
4. Укрепление здоровья воспитанников;
5. Развитие творческой активности каждого ребенка

В конце смены воспитанникам предлагается ответить на вопросы по изучению удовлетворенности организацией лагерной смены. Это позволит оценить результаты реализации программы

Дорогие ребята!

Просим вас ответить на предложенные вопросы нашей анкеты:

1. Что мы ждали от спортивно-оздоровительного лагеря?
2. Какими мы должны были стать, чтобы этого достичь?
3. Какими мы стали?
4. Как мы этого добились?
5. На следующий год мы вернемся сюда?
6. Пожелания организаторам спортивно-оздоровительного лагеря.





8. Список используемой литературы:

1. Афанасьев С.П., Комарин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. М., 2007,
2. Григоренко Ю.Н. Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере. – М.: Педагогическое общество России, 2003,
3. Копилка вожатских премудростей. М.,2003,
4. Локалова М.С. Праздник в подарок. Ярославль, 2003,
5. Научно-практический журнал «Завуч», № 4, 2004,
6. Портфель вожатого: сценарии мероприятий; программы организации отдыха детей; практические материалы по овладению опытом вожатского мастерства/авт.-сост. А.А. Маслов. -Волгоград: Учитель, 2007,
8. Слостёнин В.А., Исаев И.Ф., Мищенко А.И., Шиянов Е.Н. Педагогика. Учебное пособие. М.: «Школа-Пресс», 2000;