

Отдел образования администрации городского округа Шуя

Ивановской области.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительно – образовательный спортивный центр»

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДООСЦ»
В.С. Боярков
Приказ № 60 от 14.05.2025г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
лагеря дневного пребывания
«СОЮЗ СПОРТА»
(краткосрочная)
Возраст обучающихся—5-15 лет.
Срок реализации- 3 месяца.
Направленность программы-физкультурно-спортивная.**

г.о. Шуя, 2025г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В XXI веке на первый план выходит сохранение здоровья у подрастающего поколения. Народная мудрость гласит «Здоровье -всему голова». Путь к здоровью – занятие физкультурой и спортом, т. к оно укрепляет здоровье, воспитывает мужество, самодисциплину, коллективизм. «В спорте и здоровье –нет каникул» правило МБУДО «ДООСЦ» при организации детского летнего отдыха.

Программа «Здоровое поколение» (далее Программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПин 2.4.3648-20 (Введены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09 2022 года № 28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и оздоровления детей и молодежи»
- Концепция детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28.12.2023 № 3894-р)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р)

1.1 АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА

Программа «СОЮЗ СПОРТА» актуальна для детей, занимающихся различными видами спорта в центре. Спортивный ребёнок в своей деятельности достигает высоких достижений в любом виде деятельности – учёбе, спорте.

Участниками лагеря являются дети, занимающиеся в течении года разными вида спорта. Каждый отряд имеет свое направление по видам спорта

Программа предусматривает сочетание тренировочных занятий под руководством тренеров-преподавателей и различных игровых, развлекательных программ, в содержание которых включаются упражнения из любимых видов спорта. Тренировочные занятия проводятся 4 раза в неделю в соответствии с план-сеткой мероприятия.

Настоящая программа «СОЮЗ СПОРТА» является краткосрочной программой спортивной подготовки для детей, занимающихся в секциях центра в 2024/25 учебном году.

Новизна программы заключается в том, что в своей работе на тренировочных сборах тренеры -преподаватели используют инновационные формы – метод наставничества (работа по индивидуальным маршрутам, работа в малых группах (при подготовке проектов), работа группы одарённых детей с детьми групп начального обучения). Программа предусматривает работу в роли режиссёра, учит быть судьёй при проведении соревнований. При работе в лагере большое внимание уделено самостоятельной работе.

1.2. ЦЕЛЬ ЛАГЕРЯ

– создание условий для совершенствования обучающимися технико-тактической и физической подготовки в любимых видах спорта и получение высоких результатов на соревнованиях Всероссийского уровня.

Задачи лагеря:

- совершенствование физических возможностей и спортивных навыков в видах спорта- волейбол, самбо.
- совершенствование качественного выполнения упражнений по видам спорта в режиме лагеря;
- освоение судейской практики и инструкторской (помощник тренера-преподавателя) в ходе лагеря;
- освоение творческой деятельности;
- воспитание морально-волевых качеств у спортсменов.

В соответствии с задачами осуществляется подбор средств, методов, режим занятий в лагере.

Принципы построения программы

Решение педагогических задач в программе «СОЮЗ СПОРТА» осуществляется на основе педагогических принципов:

-Принцип исторического сознания и осознанности, ощущение преемственности в развитии событий;

-Принцип уважительного отношения к законам государства. Дети учатся гражданской ответственности и гражданской самосознательности, толерантности. Они различают понятия равенство и равноправие, свобода и дисциплинированность, уважают

государственные символы, знают идеи и принципы Всеобщей декларации и Конвенции о правах ребёнка;

-Принцип относительной успешности и индивидуальности оценивает его сегодняшние достижения по сравнению с тем, что было у него вчера. Деятельность педагога индивидуализированная, она способствует прилежанию и старательности воспитанника;

-Принцип диалога – диалог действий, мнений, мотивов тренера и детей, помогающий реализоваться во взрослой жизни.

Отличительная особенность программы

Данная программа разработана для детей, занимающихся в секциях центра. Она состоит из 2 блоков- образовательный и общекультурный и состоит из 5 модулей. В каждом модуле идёт совершенствование сведений теоретического и практического характера, необходимых для победы в турнирах Всероссийского уровня. При отборе детей на сборы учитывалась сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Образовательный модуль включает в себя теоретические и практические занятия. Теоретическая часть включает закрепление знаний по видам спорта, знаний по охране труда. Эти знания обучающиеся самостоятельно применяют при подготовке к занятиям, при совместной работе группы одарённых детей и групп начальной подготовки. Практические занятия предусматривают совершенствование основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила координации, выносливость). Затем специальная подготовка. Программа предусматривает элементы наставничества – работа по индивидуальным карточкам, работа детей из группы «одарённые дети» с детьми группы начальной подготовки. Практическая подготовка предусматривает подготовку детей к роли помощника тренера-преподавателя, роли судьи соревнований, профессионала спортсмена.

Общекультурный блок включает 4 модуля, которые позволяют формировать у детей потребность в постоянной заботе о своем здоровье и создают условия для приобретения ими социального опыта.

Патриотический, спортивно-оздоровительный модули предусматривают выход на экскурсии в музеи городского округа Шуя, проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, встречу с выпускниками секции, ставшими победителями Всероссийских турниров по избранному виду спорта. Их опыт при их участии с видеозаписей научит ребят победе на соревнованиях. Программа построена так, чтобы каждый спортсмен смог поверить в себя, испытать успех, получить удовлетворение от своей деятельности.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся в форме: групповые занятия,

- работы по индивидуальным карточкам,
- самостоятельной работы обучающихся,
- работы в роли режиссёра,
- судьи соревнования,
- работа в малых группах.

Возраст детей-7-16 лет.

Форма обучения – очная.

Режим занятия:

дети занимаются 5 дней в неделю (2 дня отдыха) с 8.30.00 до 14.30.

08.30 - 09.00- приход детей в лагерь

09.00 - 09.15- утренняя зарядка

09.15-10.15- обед (дорога 40мин)

10.15-12.00 - тренировочные занятия (1 модуль)

12.00-13.00 - обед

13.00-14.30 - досуговая деятельность (2,2,4,5 модуль)

14.30 - уход детей домой.

В режиме работы секций возможны изменения, связанные с выходом обучающихся в музей, показательными выступлениями, при проведении соревнований.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- закрепить физические возможности и спортивные навыки детей в избранных видах спорта,

изучение техники и тактики борьбы самбо и волейбола,

научит самостоятельно работать с различными источниками: учебниками по профессиональной подготовке, справочниками, информационными источниками, учебно-поисковой и учебно-исследовательской деятельностью подготовки из числа занимающихся актива для проведения спортивно-оздоровительной работы.

- выбрать цель на продолжение профессионального образования в области спортивной педагогики,

1.4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	модуль	Количество часов
1	Образовательный модуль	36
2	Спортивно-оздоровительный	22
3	Патриотический	6
4	Безопасность деятельности	4
5	Экологический	4
Итого		72

Образовательный модуль/ (самбо)

№	Раздел программы	Количество часов
1	История борьбы в России и за рубежом. О.Т. на занятии. ОФП.	2
2	Специально-развивающиеся упражнения. Техника самостраховки при падении. ОФП	6
3	Основы техники и тактики борьбы	8
4	Ору. Эстафеты. ОФП.	10
5	Соревновательная деятельность.	10
итого		36

Образовательный модуль-волейбол, ОФП, фитнеса.

№	Разделы	Количество часов
1.	Инструкция по ОТ. в волейболе. Общие основы игры волейбол. Инструкции по О.Т. по ОФП. фитнесу. Режим дня, самоконтроль.	2
2.	Специальные развивающиеся упражнения.	6
3.	Техника и тактика игры в волейбол.	8

	Упражнения с предметами, прыжки.	
4	Эстафеты .ОФП	10
5.	Игровая подготовка. Соревновательная деятельность.	10
итого		36

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

Самбо. Волейбол. Фитнес.

Инструктаж по О.Т. в зале.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного занятия, проводится перед основной частью тренировки с целью разогреть организм учащихся, подготовить его к более серьезным физическим нагрузкам. Продолжительность общей физической подготовки на одном учебно-тренировочном занятии (УТЗ) составляет 15-20мин. При проведении общей физической подготовки следует помнить, что это именно подготовительная часть занятия, ее интенсивность должна быть средней.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития рук и плечевого пояса.

Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами (13 кг), с мешками с песком (5-17 кг), со штангой (15-20 кг), др. упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг) из

различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине. То же у гимнастической стенки.

Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук - вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виса - поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др.

Из упора лежа - переход в упор лежа боком, из упора лежа боком, переход в упор лежа сзади и т.д.

Технико-тактическая подготовка. Совершенствование п. Видеозапись соревнований. Выполнение специальных упражнений для подготовки своего тела к занятиям. Самостоятельная отработка умений осуществлять специальные упражнения. Работа в малых группах по закреплению знаний о технике и тактике у обучающихся 2-3 года обучения.

Соревновательная деятельность. Показательные выступления. Повторение правил проведения и изучения регламента соревнований по самбо и волейболу. Закрепление правил соревнований. Организация и проведение соревнований для обучающихся групп начальной подготовки. Совершенствование судейской практики. Работа по индивидуальным картам.

Спортивно-оздоровительный модуль.

Мероприятия спортивно-оздоровительного модуля: утренняя зарядка, спортивные и подвижные игры на спортплощадке, солнечные воздушные ванны. День Айболита.

Патриотический модуль.

Мероприятия: Экскурсии в музеи города.

Вахта памяти на мемориале заводчан.

День России.

Акция «Знаешь ли ты символы России»

Безопасность деятельности.

Мероприятия: Встречи с работниками ГИБДД

Игра по правилам дорожного движения

Экологический модуль.

Экологические субботники и десанты на мемориале заводчан.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа рассчитана на 18 календарных дней. Занятия в лагере проводятся 5 дней в неделю, выходные- суббота, выходные.

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для проведения занятий имеются 2 спортивных зала для занятий самбо и волейболом с необходимым инвентарем, спортивная площадка для занятий (30X80), огражденная забором, 2 запасных выхода и вход с калиткой, видеозаписи соревнований, аппаратура.

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 18 календарных дней. Каждый день приближает 60 детей к победам на турнирах Всероссийского уровня, которые будут проводиться в 2024/25 учебном году.

№	10.15-12.00.Образовательный модуль.	13.00-14.30. Общекультурный блок/2,3,4,5, модуль/
1день.	Здравствуй, лагерь! Инструкция по	Знакомство. Игра «Расскажи мне

	О.Т. на занятиях секций	о себе.»
2день.	Правила падения на татами. /самбо/ Общие основы игры в волейбол Общие основы выполнения упражнений на ориентацию в пространстве.	Спортивный праздник «Ключи от неба»
3день.	Специальные развивающие упражнения по самбо и волейбол, ОФП, фитнесу.	Юмор в спорте важен.
4день.	Специальные развивающие упражнения по самбо и волейболу, ОФП, фитнесу.	День эколога. Экологический т субботник на мемориале заводчан.
5день.	Специальные развивающие упражнения по самбо и волейбол, фитнесу.	День пушкинских сказок.
6день.07.06.	Техника и тактика приемов самбо и игры в волейбол, фитнесу.	У нас гости. Профилактическая беседа о правонарушениях ПДД.
7день.08.06	Выход в кино	Экскурсия в музей М.В. Фрунзе.
8день.	Техника и тактика приемов в самбо и игры волейбол, ОФП, фитнесу.	Акция «Знаешь ли ты символы России.»
9деень.	Техника и тактика приемов в самбо и игры в волейбол, ОФП, фитнесу.	В гостях у Айболита
10день.	поход	поход
11день.	Техника м тактика приемов в самбо и и игры в волейбол	Экологический десант «Мы тоже можем быть полезны природе»
12день.	Общеразвивающие игры в самбо и волейбол, ОФП, фитнесу.	У нас гости. Кинологическая служба.
13день .	Общеобразовательные упражнения в самбо и волейбол. ОФП, фитнесу.	Путешествие в королевство «Будь здоров», просмотр мультфильмов
14день.	Общеобразовательные упражнения в самбо и волейбол, ОФП, фитнесу	Мисс и мистер лагеря
15день	Соревнования по самбо и фитнесу,	Митинг «Никто не забыт, ничто

	волейболу.	не забыто»
16день.	Соревнования по самбо и волейболу.	Экскурсия в пожарную часть
17день.	Сдача контрольных нормативов по самбо, фитнесу и волейболу.	Праздник Нептуна
18день.	Заккрытие лагерной смены.	До свидания, лагерь

2.3 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей детей.

Методические принципы при составлении программы:

- получение у детей максимально возможных достижений при участии в соревнованиях по самбо и волейболу,
- индивидуализация работы с детьми;
- учёт режима занятий и отдыха.

Методы обучения:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение);
- наглядные методы – показ отдельных упражнений детьми из группы «одарённых» и тренерами-преподавателями;
- видеозаписи спортивных достижений спортсменов, занявших призовые места в соревнованиях Первенства ЦФО. При помощи видеозаписи можно проанализировать собственную технику выполнения упражнений.

Теоретические материалы даются в начале каждого занятия. Практические занятия – основная форма тренировочных сборов.

Практические методы:

- игровой и соревновательный методы, направленные на развитие двигательных навыков;
- метод упражнений (модуль 1,3), помогающий получить и закрепить навыки и умения, характерные для данного вида спорта.

Программа использует элементы тьюторства (наставничества) – работа в малых группах, работа по индивидуальным маршрутам.

Педагоги используют метод поощрения, регулярно отмечают лучшие достижения обучающихся на сборах. Программа помогает детям стать настоящими спортсменами, которым доступны высокие достижения, стать судьями.

Программу можно использовать при подготовке детей к лагерю дневного пребывания, меняя количество дней лагеря.

2.4. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПин 2.4.3648-20 (Введены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20120 года № 28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и оздоровления детей и молодежи»
- Концепция детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28.12.№3894-р)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р)

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛАГЕРЕ

1. Приходите в лагерь без опозданий.
2. Выполнять требование тренера-преподавателя.
3. Выполнять распорядок лагеря
4. Принимать активное участие в мероприятиях лагеря.
5. Оберегать родную природу.
6. Бережно относиться к имуществу центра и чужим вещам.
7. Будь честным, правдивым, вежливым. Здравойся с работниками лагеря, знакомыми и товарищами.
8. Всегда будь опрятным, аккуратно одетым.

ЗАКОНЫ ЛАГЕРЯ.

Закон хозяина.

Лагерь наш дом, мы- хозяева в нем. Чистота, порядок, уют и покой зависят от вас.

Закон точности.

Время дорого у нас, берегите каждый час.

Не заставляй ждать себя.

Закон поднятой руки.

Тренер-преподаватель поднял руку-в зале тишина .

Каждый в ответе за то, что с ним происходит.

Сначала подумай,потом действуй .Не стесняйся спросить совета.

Верь в себя и свои силы.

Участвуй во всех делах лагеря. Проявляй свои таланты и способности.

АНКЕТА

«Что мне дал лагерь»

Прочтите предложения – утверждения и выберите 1-2 из предложенных ответов.

№ п/п	Утверждения	Итого (чел.)
1.	Я считаю, что проведённые занятия в лагере мне помогли	
	- почувствовать себя профессиональным спортсменом	8
	- обрести хорошую физическую форму	8
	- добиться побед в предстоящих соревнованиях Центрального федерального округа	7
	- обрести смысл жизни	7
	- научиться судить соревнования	8
	- научиться исследовательской деятельности	8
2.	Я хотел бы в дальнейшем	
	- продолжить заниматься избранным видом спорта	7
	- выйти на высший уровень достижений и иметь КМС по избранному виду спорта	5
	- поступить на факультет физического воспитания и стать тренером-преподавателем	7
	- поступить в любой институт и продолжить занятия избранным видом спорта	8

АНКЕТА. «МОЁ ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ».

Выскажи своё мнение о занятиях любимым видом спорта. Нам важно Ваше мнение, чтобы улучшить программу:

1. Я с нетерпением жду тренировок.

Да, нет, не знаю.

2. Я всегда нахожу время для занятий спортом

Да, нет.

3. В любых обстоятельствах я всегда занимаюсь спортом.

Да, нет.

4. Занятия любимым видом спорта мне нужны для того

- чтобы использовать эти знания в жизни. Дополни ещё.

- помогают найти много друзей

- добиться высоких результатов

- обрести смысл в жизни

- обрести хорошую физическую форму.

- стать профессиональным спортсменом

- _____

5. Участвуя в спортивных соревнованиях, стремлюсь стать победителем

Да, нет.

6. Что ты ждёшь от лагеря?

Ваши предложения

- закреплять практические навыки в любимом виде спорта.

- участвовать в показательных выступлениях,

- самостоятельно попробовать себя в роли тренера, инструктора,

- попробовать себя в роли судьи,

,- завершить исследовательскую работу по самбо, волейболу, фитнесу.