

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
"Детско-юношеский центр"

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО ДЮЦ  
протокол №1 от 27 марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮЦ  
\_\_\_\_\_ А.Н. Макаров  
27 марта 2024 г. №31/1

Программа  
Лагеря с дневным пребыванием детей  
«30 спартанцев»

Автор-разработчик:  
Силаев Александр Александрович,  
тренер-преподаватель  
МБОУ ДО ДЮЦ р.п. Ардатов  
Нижегородской области

р.п. Ардатов, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Раздел I. ЦЕННОСТНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ	4
1.1. Цель и задачи воспитания	5
1.2. Методологические основы и принципы воспитательной деятельности	5
1.3. Основные направления воспитания	7
1.4. Основные традиции и уникальность воспитательной деятельности	7
Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ И ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	8
2.1. Модуль «Будущее России. Ключевые мероприятия»	8
2.2. Модуль «Отрядная работа. КТД»	9
2.3. Модуль «Самоуправление»	11
2.4. Модуль «Дополнительное образование»	11
2.5. Модуль «Здоровый образ жизни»	12
2.6. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	12
2.7. Модуль «Профилактика и безопасность»	13
2.8. Модуль «Работа с вожатыми/воспитателями»	14
2.9. Модуль «Работа с родителями»	14
2.10. Модуль «Экскурсии и походы»	14
2.11. Модуль «Профорientация»	15

2.12. Модуль «Детское медиа-пространство»	15
2.13. Модуль «Цифровая среда воспитания»	16
2.14. Модуль «Социальное партнерство»	16
<b>Раздел III. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	17
3.1. Особенности организации воспитательной деятельности	17
3.2. Анализ воспитательного процесса и результатов воспитания	18
Приложение	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа воспитания для организаций отдыха детей и их оздоровления (далее – Программа воспитания, Программа) подготовлена ФГБОУ «Всероссийский детский центр «Смена» на основе Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, разработанной Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».
- Приказы №№286,287 Министерства просвещения Российской Федерации об утверждении ФГОС начального общего образования и ФГОС основного общего образования от 31 мая 2021 года.
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Планом основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р).
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26. 12.2017 № 1642).
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.).

Согласно Федеральному закону от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) к **организациям отдыха детей и их оздоровления** (далее – детский лагерь) относятся организации (независимо от их организационно-правовых форм) сезонного или круглогодичного действия, стационарного и (или) нестационарного типа, с круглосуточным или дневным пребыванием, оказывающие услуги по организации отдыха и оздоровления детей: организации отдыха детей и их оздоровления сезонного или круглогодичного действия,

лагеря, организованные образовательными организациями, осуществляющими организацию отдыха и оздоровления обучающихся в каникулярное время (с круглосуточным или дневным пребыванием), детские лагеря труда и отдыха, детские лагеря палаточного типа, детские специализированные (профильные) лагеря, детские лагеря различной тематической направленности.

Программа является методическим документом, определяющим комплекс основных характеристик воспитательной работы, осуществляемой в детском лагере, разрабатывается с учетом государственной политики в области образования и воспитания.

Программа создана с целью организации непрерывного воспитательного процесса, основывается на единстве и преемственности с общим и дополнительным образованием, соотносится с примерной рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы общего образования.

Программа предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Ценности **Родины и природы** лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности **человека, дружбы, семьи**, сотрудничества лежат в основе духовно-нравственного и социального направлений воспитания.

Ценность **знания** лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность **здоровья** лежит в основе направления физического воспитания.

Ценность **труда** лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности **культуры и красоты** лежат в основе эстетического направления воспитания.

Программа включает три раздела: целевой; содержательный; организационный.

Приложение: примерный календарный план воспитательной работы.

## **Раздел I. ЦЕННОСТНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ**

Нормативные ценностно-целевые основы воспитания детей в детском лагере определяются содержанием российских гражданских (базовых, общенациональных) норм и ценностей, основные из которых закреплены в Конституции Российской Федерации.

С учетом мировоззренческого, этнического, религиозного многообразия российского общества ценностно-целевые основы воспитания детей включают духовно-нравственные ценности культуры народов России, традиционных религий народов России в качестве вариативного компонента содержания воспитания, реализуемого на добровольной основе в соответствии с мировоззренческими и культурными особенностями и потребностями родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей.

Воспитательная деятельность в детском лагере реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей

актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

### 1.1. Цель и задачи воспитания

Современный российский общенациональный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации. В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель воспитания**: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания определены с учетом интеллектуально-когнитивной, эмоционально-оценочной, деятельностно-практической составляющих развития личности;

- усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их усвоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

### 1.2. Методологические основы и принципы воспитательной деятельности

Методологической основой Программы воспитания являются антропологический, культурно-исторический и системно-деятельностный подходы.

Воспитательная деятельность в детском лагере основывается на следующих принципах:

- **принцип гуманистической направленности.** Каждый ребенок имеет право на признание его как человеческой личности, уважение его достоинства, защиту его человеческих прав, свободное развитие;
- **принцип ценностного единства и совместности.** Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение;

- **принцип культуросообразности.** Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона;
- **принцип следования нравственному примеру.** Пример, как метод воспитания, позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни;
- **принцип безопасной жизнедеятельности.** Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения;
- **принцип совместной деятельности ребенка и взрослого.** Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения;
- **принцип инклюзивности.** Организация воспитательного процесса, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

Данные принципы реализуются в укладе детского лагеря, включающем воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

**Уклад** – общественный договор участников образовательных отношений, опирающийся на базовые национальные ценности, содержащий традиции региона и детского лагеря, задающий культуру поведения сообществ, описывающий предметно-эстетическую среду, деятельности и социокультурный контекст.

**Воспитывающая среда** – это особая форма организации образовательного процесса, реализующего цель и задачи воспитания. Воспитывающая среда определяется целью и задачами воспитания, духовно-нравственными и социокультурными ценностями, образцами и практиками. Основными характеристиками воспитывающей среды являются ее насыщенность и структурированность.

**Воспитывающие общности (сообщества) в детском лагере:**

- **детские (одновозрастные и разновозрастные отряды).** Ключевым механизмом воспитания в детском лагере является временный детский коллектив. Чтобы эффективно использовать воспитательный потенциал временного детского коллектива, необходимо учитывать особенности и закономерности развития временного детского коллектива.
- **детско-взрослые.** Основная цель – содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение, наличие общих ценностей и смыслов у всех участников. Главная детско-взрослая общность в детском лагере – «Дети-Вожатый».

### 1.3. Основные направления воспитания

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

- **гражданское воспитание**, формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;
- **воспитание патриотизма**, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности;
- **духовно-нравственное развитие и воспитание** обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;
- **эстетическое воспитание**: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- **экологическое воспитание**: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;
- **трудовое воспитание**: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;
- **физическое воспитание и воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности**: развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;
- **познавательное направление воспитания**: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

#### **1.4. Основные традиции и уникальность воспитательной деятельности**

Основные традиции воспитания в детском лагере являются:

- совместная деятельность детей и взрослых, как ведущий способ организации воспитательной деятельности;
- создание условий, при которых для каждого ребенка предполагается роль в совместных делах (от участника до организатора, лидера того или иного дела);
- создание условий для приобретения детьми нового социального опыта и освоения новых социальных ролей;
- проведение общих мероприятий детского лагеря с учетом конструктивного межличностного взаимодействия детей, их социальной активности;
- включение детей в процесс организации жизнедеятельности временного детского коллектива;



- формирование коллективов в рамках отрядов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;
- обмен опытом между детьми в формате «дети-детям»;
- ключевой фигурой воспитания является ребенок, главную роль в воспитательной деятельности играет педагог, реализующий по отношению к детям защитную, личностно развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

Уникальность воспитательного процесса в детском лагере заключается в кратковременности, автономности, сборности.

Кратковременность – короткий период лагерной смены, характеризующийся динамикой общения, деятельности, в процессе которой ярче высвечиваются личностные качества.

Автономность – изолированность ребенка от привычного социального окружения, «нет дневника», вызова родителей – все это способствует созданию обстановки доверительности.

Сборность – предполагает объединение детей с разным социальным опытом и разным уровнем знаний, не скованных «оценками» прежнего окружения, каждый ребенок имеет возможность «начать все сначала».

## **Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ И ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Достижение цели и решение задач воспитания осуществляется в рамках всех направлений деятельности детского лагеря. Содержание, виды и формы воспитательной деятельности представлены в соответствующих модулях.

Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в Календарном плане воспитательной работы (Приложение), утверждаемом ежегодно на предстоящий год (сезон) с учетом направлений воспитательной работы, установленных в настоящей Программе воспитания.

### **2.1. Модуль «Будущее России»**

Направлен на формирование сопричастности к истории, географии Российской Федерации, ее этнокультурному, географическому разнообразию, формирование национальной идентичности.

Деятельность реализуется по направлениям:

- Церемония подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации и исполнение Государственного гимна Российской Федерации.
- Дни единых действий, которые обязательно включаются в календарный план воспитательной работы и проводятся по единым федеральным методическим рекомендациям и материалам:

1 июня - День защиты детей;

6 июня - День русского языка;

12 июня - День России;

22 июня - День памяти и скорби;

- Участие во всероссийских мероприятиях и акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.
- Участие во всероссийских и региональных мероприятиях.
- Взаимодействие с общественными организациями Российской Федерации, региона – День с РДДМ.
- Формирование межкультурных компетенций.
- «Ключевые мероприятия»

Ключевые мероприятия – это главные традиционные мероприятия детского лагеря, в которых принимает участие большая часть детей.

Реализация воспитательного потенциала ключевых мероприятий детского лагеря предусматривает:

- Торжественное открытие и закрытие смены (программы);
- Тематические дни. Проведение тематических дней и мероприятий согласно перечню основных государственных и народных праздников, памятных дат.
- Торжественная церемония подъема Государственного флага Российской Федерации;
- Тематические и спортивные праздники, творческие фестивали;
- Мероприятия, направленные на поддержку семейного воспитания.

## **2.2. Модуль «Отрядная работа. КТД»**

Воспитатель организует групповую и индивидуальную работу с детьми вверенного ему временного детского коллектива – отряда. Временный детский коллектив или отряд – это группа детей, объединенных в целях организации их жизнедеятельности в условиях детского лагеря.

Для эффективного использования воспитательного потенциала отрядной работы необходимо учитывать особенности временного детского коллектива:

- Коллектив функционирует в течение короткого промежутка времени.
- Как правило, коллектив объединяет детей, которые не были знакомы ранее.
- Автономность существования: влияние внешних факторов уменьшается, ослабляется влияние прежнего социума, например, семьи, класса, друзей. В то же время у коллектива появляется новое место жизнедеятельности.
- Коллективная деятельность. Участники коллектива вовлечены в совместную деятельность.
- Завершенность развития: полный цикл: от формирования до завершения функционирования.

Отрядная работа строится с учетом закономерности развития временного детского коллектива (роста межличностных отношений) и логики развития лагерной смены.

Реализация воспитательного потенциала отрядной работы предусматривает:

- планирование и проведение отрядной деятельности;
- поддержку активной позиции каждого ребенка, предоставления им возможности обсуждения и принятия решений, создания благоприятной среды для общения; доверительное общение и поддержку детей в решении проблем, конфликтных ситуаций;
- организацию интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел, позволяющих вовлекать в них детей с разными потребностями, давать им возможности для самореализации, устанавливать и укреплять доверительные отношения, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения; вовлечение каждого ребенка в отрядные дела и общелагерные мероприятия в разных ролях;
- формирование и сплочение отряда (временного детского коллектив) через игры, тренинги на сплочение и командообразование, огонек знакомства, визитки; сформировать дружный и сплоченный отряд поможет знание периодов развития временного детского коллектива – этапов развития межличностных отношений;
- предъявление единых педагогических требований (ЕПТ) по выполнению режима и распорядка дня, по самообслуживанию, дисциплине и поведению, санитарно-гигиенических требований;
- принятие совместно с детьми законов и правил отряда, которым они будут следовать в детском лагере, а также символов, названия, девиза, эмблемы, песни, которые подчеркнут принадлежность именно к этому конкретному коллективу;
- диагностику интересов, склонностей, ценностных ориентаций, выявление лидеров, аутсайдеров через наблюдение, игры, анкеты;
- аналитическую работу с детьми: анализ дня, анализ ситуации, мероприятия, анализ смены, результатов;
- поддержка детских инициатив и детского самоуправления;
- сбор отряда: хозяйственный сбор, организационный сбор, утренний информационный сбор отряда и др.;
- огонек (отрядная «свеча»): огонек знакомства, огонек оргпериода, огонек – анализ дня, огонек прощания, тематический огонек. Специфическая форма общения детей и взрослых, представляющая собой коллективное обсуждение отрядом и педагогами прожитого дня, анализ проведенных акций и складывающихся в отряде взаимоотношений. Огонек – это камерное общение, сугубо отрядная форма работы.

**-Коллективно-творческое дело (КТД)». КТД как особый тип формы воспитательной работы, как социальная деятельность детской группы, направленная на создание нового продукта (творческого продукта) разработаны и названы так И.П. Ивановым. Основу данной методики составляет коллективная творческая деятельность, предполагающая участие каждого члена коллектива во всех этапах организации деятельности от планирования до анализа.**

Это форма организации деятельности группы детей, направленная на взаимодействие коллектива, реализацию и развитие способностей ребенка, получение новых навыков и умений, при которой вожатые действуют как старшие помощники и наставники детей. КТД могут быть отрядными и общелагерными.

Различаются следующие виды КТД по направленности деятельности: познавательные, художественные, досуговые, спортивные. Каждый вид коллективного творческого дела обогащает личность определенным видом общественного ценного опыта.

### **2.3. Модуль «Самоуправление»**

Реализация воспитательного потенциала системы детского самоуправления направлена на формирование детско-взрослой общности, основанной на партнерстве детей и взрослых по организации совместной деятельности, предполагает реализацию детской активности и направлена на развитие коммуникативной культуры детей, инициативности и ответственности, формирование навыков общения и сотрудничества, поддержку творческой самореализации детей.

Самоуправление формируется с первых дней смены, то есть в организационный период.

На уровне детского лагеря: самоуправление в детском лагере может складываться из деятельности временных и постоянных органов. К временным органам самоуправления относятся: деятельность дежурного отряда, работа творческих и инициативных групп, работа советов дела. Постоянно действующие органы самоуправления включают в себя: совет отряда, совет командиров отрядов, деятельность клубов, штабов. Высшим органом самоуправления является сбор (совет) лагеря, в ходе которого решаются основные вопросы жизнедеятельности лагеря, планируется работа, проходят выборы органов самоуправления, оценивается их работа.

На уровне отряда: через деятельность лидеров, выбранных по инициативе и предложениям членов отряда (командиров, физоргов, культорг и др.), представляющих интересы отряда в общих делах детского лагеря, при взаимодействии с администрацией детского лагеря.

При формировании структуры отрядного самоуправления эффективным может оказаться применение метода чередования творческих поручений (ЧТП).

### **2.4. Модуль «Дополнительное образование»**

Дополнительное образование детей в детском лагере является одним из основных видов деятельности и реализуется через:

- систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере, спортивные мероприятия в рамках смены лагеря.

Реализуются в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Реализация воспитательного потенциала дополнительного образования предполагает:

- приобретение новых знаний, умений, навыков в привлекательной, отличной от учебной деятельности, форме;

- развитие и реализация познавательного интереса;
- вовлечение детей в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию свободного времени обучающихся.

## **2.5. Модуль «Здоровый образ жизни»**

Модуль предполагает восстановление физического и психического здоровья в благоприятных природных и социокультурных условиях, освоение способов восстановления и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения к собственному здоровью, способов его укрепления и т.п.

Основными составляющими здорового образа жизни являются: оптимальный уровень двигательной активности, рациональное питание, соблюдение режима дня, личная гигиена, соблюдение правил поведения, позволяющих избежать травм и других повреждений.

Система мероприятий в детском лагере, направленных на воспитание ответственного отношения у детей к своему здоровью и здоровью окружающих, включает:

- физкультурно-спортивных мероприятия: зарядка, спортивные соревнования, эстафеты, спортивные часы;
- спортивно-оздоровительные события и мероприятия на свежем воздухе;
- просветительские беседы, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом;
- встречи с известными (интересными) людьми - общественными деятелями, деятелями спорта, культуры и искусства и др.

## **2.6. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»**

Окружающая ребенка предметно-эстетическая среда детского лагеря обогащает его внутренний мир, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком детского лагеря. Реализация воспитательного потенциала предметно-эстетической среды предусматривает:

- тематическое оформление интерьера помещений детского лагеря (вестибюля, коридоров, рекреаций, залов, лестничных пролетов и т.п.) и комнат для проживания детей;
- оформление отрядных уголков, позволяющее детям проявить свои фантазию и творческие способности. Отрядный уголок – форма отражения жизнедеятельности отряда, постоянно действующая, информирующая и воспитывающая одновременно, вызывающая интерес и стимулирующая активность детей. В оформлении отрядного уголка принимает участие весь отряд, вожатый является организатором и идейным вдохновителем.

- оформление образовательной, досуговой и спортивной инфраструктуры;
- совместная с детьми разработка, создание и популяризация особой лагерной и отрядной символики (эмблема, логотип, элементы костюма и т.п.);
- акцентирование внимания детей посредством элементов предметно-эстетической среды (стенды, плакаты, инсталляции) на важных для воспитания ценностях детского лагеря, его традициях, правилах;
- «места новостей» – оформленные места, стенды в помещениях (холл первого этажа, рекреации), содержащие в доступной, привлекательной форме новостную информацию позитивного гражданско-патриотического, духовно-нравственного содержания, поздравления, афиши и т.п.;
- размещение регулярно сменяемых экспозиций творческих работ детей, демонстрирующих их способности, знакомящих с работами друг друга, фотоотчетов об интересных событиях детском лагере.

### **2.7. Модуль «Профилактика и безопасность»**

Профилактика и безопасность – профилактика девиантного поведения, конфликтов, создание условий для успешного формирования и развития личностных ресурсов, способствующих преодолению различных трудных жизненных ситуаций и влияющих на повышение устойчивости к неблагоприятным факторам;

Реализация воспитательного потенциала профилактической деятельности в целях формирования и поддержки безопасной и комфортной среды в детском лагере предусматривает:

- физическую и психологическую безопасность ребенка в новых условиях;
- специализированные проекты и смены;
- целенаправленную работу всего педагогического коллектива по созданию в детском лагере эффективной профилактической среды обеспечения безопасности жизнедеятельности как условия успешной воспитательной деятельности;
- разработку и реализацию разных форм профилактических воспитательных мероприятий: антиалкогольные, против курения, безопасность в цифровой среде, вовлечение в деструктивные группы в социальных сетях, деструктивные молодежные, религиозные объединения, культы, субкультуры, безопасность дорожного движения, противопожарная безопасность, гражданская оборона, антитеррористическая, антиэкстремистская безопасность и т.д.;
- организацию превентивной работы со сценариями социально одобряемого поведения, развитие у обучающихся навыков саморефлексии, самоконтроля, устойчивости к негативному воздействию, групповому давлению;
- поддержку инициатив детей, педагогов в сфере укрепления безопасности жизнедеятельности в детском лагере, профилактики правонарушений, девиаций, организация деятельности, альтернативной девиантному поведению – познание (путешествия), испытание

себя (походы, спорт), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная, искусство и др.).

### **2.8. Модуль «Работа с водителями»**

Главными субъектами успешной и качественной работы с детьми в детском лагере являются водители/воспитатели, а также они являются важным участником системы детско-взрослой воспитывающей общности. От их компетентности, профессиональной готовности, увлеченности зависит, насколько дети смогут раскрыть свой потенциал, осознать себя частью сообщества детского лагеря. Детский лагерь для ребенка начинается с водителя, раскрывается через водителя. Все нормы и ценности актуализируются ребенком, в том числе через личность водителя.

Работа с воспитателями организуется посредством проведения педагогических советов до начала смены, во время смены и после ее окончания. До начала работы педагоги проходят обязательное ежегодное повышение профессионального мастерства на дистанционных курсах с выдачей сертификата.

### **2.9. Модуль «Работа с родителями»**

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

На индивидуальном уровне:

- работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

### **2.10. Модуль «Экскурсии и походы»**

Организация для детей экскурсий, походов и реализация их воспитательного потенциала.

Экскурсии, походы помогают ребятам расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных ситуациях. С этой целью для детей организуются туристские походы, экологические тропы, тематические экскурсии: профориентационные экскурсии, экскурсии по памятным местам и местам боевой славы, в музей, картинную галерею, технопарк и др.

На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у детей самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества.

### **2.11. Модуль «Профориентация»**

Воспитательная деятельность по направлению «профориентация» включает в себя профессиональное просвещение; диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб. Задача совместной деятельности педагогических работников и детей – подготовить ребенка к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности. Создавая профориентационно значимые

проблемные ситуации, формирующие готовность ребенка к выбору, педагог актуализирует его профессиональное самоопределение, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и непрофессиональную составляющие такой деятельности. Эта работа осуществляется через:

- профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания детей о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной детям профессиональной деятельности;

### **2.12. Модуль «Детское медиапространство»**

Цель детского медиапространства (создание и распространение текстовой информации) – развитие коммуникативной культуры, формирование навыков общения и сотрудничества, поддержка творческой самореализации детей. Воспитательный потенциал детского медиапространства реализуется в рамках следующих видов и форм деятельности:

- детский редакционный совет и консультирующих их взрослых, целью которого является освещение (через стенгазету) наиболее интересных моментов жизни детского лагеря;

### **2.13. Модуль «Цифровая среда воспитания»**

Модуль является вспомогательным, не уменьшает важности и значимости очных воспитательных мероприятий для детей.

Цифровая среда воспитания – совокупность условий для реализации воспитательной деятельности с применением дистанционных технологий, электронных информационных ресурсов, цифрового контента и технологических средств. Развитие цифровой среды воспитания особенно актуально в условиях сохранения рисков распространения COVID-19.

Цифровая среда воспитания предполагает следующее:

- онлайн-встречи, видеоконференции и т.п.;
- формирование культуры информационной безопасности, информационной грамотности, противодействие распространению идеологии терроризма;
- онлайн-мероприятия в официальных группах детского лагеря в социальных сетях;
- освещение деятельности детского лагеря в официальных группах в социальных сетях и на официальном сайте детского лагеря.

### **2.14. Модуль «Социальное партнерство»**

Взаимодействие с другими образовательными организациями, организациями культуры и спорта, общественными объединениями, традиционными религиозными организациями народов России (православие, ислам, буддизм, иудаизм), разделяющими в своей деятельности цель и задачи воспитания, ценности и традиции уклада детского лагеря.

Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает:

- участие представителей организаций-партнеров, в том числе в соответствии с договорами о сотрудничестве, в проведении отдельных мероприятий в рамках рабочей программы



воспитания и календарного плана воспитательной работы (выставки, встречи, тематические дни, дни открытых дверей, государственные, региональные, тематические праздники, торжественные мероприятия и т.п.);

- проведение на базе организаций-партнеров экскурсий, встреч, акций воспитательной направленности при соблюдении требований законодательства Российской Федерации;
- социальные проекты, совместно разрабатываемые и реализуемые детьми, педагогами с организациями-партнерами благотворительной, экологической, патриотической, трудовой и т.д. направленности, ориентированные на воспитание детей, преобразование окружающего социума, позитивное воздействие на социальное окружение.

## **Раздел III. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **3.1. Особенности организации воспитательной деятельности**

Программа воспитания реализуется посредством формирования социокультурного воспитательного пространства при соблюдении условий создания уклада, отражающего готовность всех участников образовательных отношений руководствоваться едиными принципами и регулярно воспроизводить наиболее ценные воспитательно значимые виды совместной деятельности.

Детский лагерь – особое образовательное учреждение, в котором создаются условия для обеспечения воспитывающей, эмоционально-привлекательной деятельности детей, удовлетворения потребности в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самодеятельности. Кратковременный характер пребывания, новое социальное окружение, разрыв прежних связей, позитивная окраска совместной деятельности со сверстниками, постоянное (круглосуточное) сопровождение взрослых и др. позволяют создать оптимальные условия для осуществления воспитательной деятельности и актуализации самовоспитания.

Воспитательный потенциал детского лагеря обладает рядом преимуществ по сравнению с другими образовательными организациями:

- добровольность в выборе деятельности и формы ее реализации в детском демократическом сообществе, активность и самостоятельность ребенка в выборе содержания и результативности деятельности;
- творческий характер деятельности;
- многопрофильность;
- отсутствие обязательной оценки результативности деятельности ребенка, официального статуса;
- опыт неформального общения, взаимодействия, сотрудничества с детьми и взрослыми; опыт жизнедеятельности и общения в коллективах высокого уровня развития, где наиболее успешно проходит самоактуализация личности.

Воспитательный потенциал детского лагеря позволяет осуществлять воспитание через изменение, конструирование особой среды проживания в условиях временного детского объединения – социальной микросреды, в которой протекает жизнедеятельность детей в условиях детского лагеря.

Основные характеристики уклада детского лагеря:

- основные вехи истории детского лагеря, включенность в историко-культурный контекст территории, «миссия» детского лагеря в самосознании ее педагогического коллектива;
- местоположение и социокультурное окружение (местное, региональное), историко-культурная, этническая, конфессиональная специфика населения местности, региона;
- организационно-правовая форма, направленность детского лагеря, образовательных программ (смен), режим деятельности (сезонного или круглогодичного действия, круглосуточное или дневное пребывание);

- наличие социальных партнеров;
- особенности детского лагеря, определяющие «уникальность» лагеря;
- наличие существенных проблемных зон, дефицитов, препятствий в воспитательной деятельности и решения этих проблем;
- кадровое обеспечение воспитательной деятельности.

### **3.2. Анализ воспитательного процесса и результатов воспитания**

Основным методом анализа воспитательного процесса в детском лагере является самоанализ воспитательной работы, который проводится каждую смену с целью выявления основных проблем и последующего их решения, совершенствования воспитательной работы в детском лагере.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы в детском лагере, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;
- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и взрослыми;
- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогических работников: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности.

Основные направления анализа воспитательного процесса:

#### **1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития детей.**

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития детей в отряде за смену.

Главный инструмент – педагогическое наблюдение. Очень важно фиксировать личностные изменения, в том числе в педагогическом дневнике.

Важную роль играет аналитическая работа с детьми, которая помогает им оценить и понять приобретенный в лагере опыт, зафиксировать изменения, наметить дальнейшие планы по саморазвитию.

#### **2. Состояние организуемой в детском лагере совместной деятельности детей и взрослых.**

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в детском лагере интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых. Внимание сосредотачивается на вопросах, связанных с качеством реализации программы лагеря.

Методы анализа, которые могут использоваться детским лагерем при проведении самоанализа организуемой воспитательной работы:

- социологические: опрос участников образовательных отношений, экспертный анализ, фокус-группа, анализ документов и контекстный анализ;
- педагогические: тестирование, собеседование, педагогическое наблюдение, игровые методы, аналитическая работа с детьми, метод самооценки.

Основным предметом анализа, организуемого в детском лагере воспитательного процесса является воспитательная работа.

Объектом анализа являются воспитательные мероприятия и результаты воспитательной работы.

Итогом самоанализа организуемой в детском лагере воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

## Приложения

## Календарный план воспитательной работы детского лагеря

2024 год объявлен "Годом семьи"

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Уровень проведения		
			Всероссийский/региональный	Детский лагерь	Отряд
<b>Модуль «Будущее России. Ключевые мероприятия детского лагеря»</b>					
1.	1 июня - День защиты детей	03.06.2024		+	+
2.	6 июня - День русского языка	06.06.2024		+	
3.	12 июня - День России Интерактивный Квест «Там русский дух, там Русью пахнет», посвященный Дню России.	14.06.2024		+	
4.	22 июня - День памяти и скорби	24.06.2024		+	
5.	Участие во всероссийских мероприятиях и акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.	В течение смены	+		
6.	Участие во всероссийских и региональных мероприятиях.	В течение смены	+		
7.	Взаимодействие с общественными организациями Российской Федерации, региона – День с РДДМ.	07.06.2024		+	
8.	Торжественное открытие и закрытие смены.	03.06.2024		+	
9.	Торжественная церемония поднятия Государственного флага РФ.	Ежедневно в течении смены		+	
10.	Тематические дни. Проведение тематических дней и мероприятий согласно перечню основных государственных и народных праздников, памятных дат.	В течение смены		+	
11.	Тематические и спортивные праздники, творческие фестивали.	В течение смены		+	
12.	Мероприятия, направленные на поддержку семейного воспитания.	В течение смены		+	
13.	«Примеряем значок ГТО». Сдача нормативов ГТО. Бег, отжимание, наклон туловища из	05.06.2024 06.06.2024 07.06.2024		+	

	положения стоя. (Гибкость), прыжки в длину с места, плавание, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание гранаты.	10.06.2024 13.06.2024 19.06.2024			
14.	Спортивный аттракцион «Стратегия успеха – ГТО»	13.06.2024		+	
<b>Модуль «Отрядная работа. КТД»</b>					
1.	Оформление отрядных уголков. Разучивание отрядных песен, девиза, речевок, выборы органов самоуправления.	04.06.2024		+	+
2.	Формирование отрядов. Игры на знакомство	03.06.2024		+	+
3.	Открытие оздоровительного лагеря, введение в сюжетно-ролевую игру.	04.06.2024		+	+
4.	Станционная-спортивная игра "Гонка лидеров"	04.06.2024		+	+
5.	Спортивный турнир "Твои правила"	20.06.2024		+	+
6.	КТД «История ГТО»	05.06.2024		+	
<b>Модуль «Самоуправление»</b>					
1.	Функционирование высшего законодательного органа- совета спортсменов.	В течение смены		+	
2.	Выборы спорт-актива-высшего исполнительного органа для решения текущих дел.	03.06.2024		+	+
3.	Выборы капитанов команд для координации работы с отрядами.	03.06.2024		+	+
4.	День самоуправления в лагере.	17.06.2024		+	
<b>Модуль «Дополнительное образование»</b>					
1.	Систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере	В течение смены		+	
2.	Спортивные мероприятия в рамках смены лагеря «Веселые старты» между отрядами лагеря	14.06.2024		+	+
3.	Турнир по футболу между отрядами лагеря.	20.06.2024		+	+
<b>Модуль «Здоровый образ жизни»</b>					
1.	Сюжетно-ролевая игра по спортивному ориентированию «Я иду тебя искать»	05.06.2024		+	
2.	Минутки здоровья: «Солнечный ожог» «Первая помощь при ожогах» «Первая помощь при утоплении»	05.06.2024 06.06.2024 07.06.2024 17.06.2024 19.06.2024		+	

	«Зеленая аптечка» (первая помощь при укусах насекомых) «Правильное питание» «Гигиена в доме» «Правильное закаливание»	20.06.2024			
3.	Игровая спортивная программа «Партизанской тропой»	07.06.2024		+	
4.	Мастер-класс "Разминка – как фундамент здоровья"	07.06.2024		+	
5.	Мастер-класс "Разминка – как фундамент здоровья"	07.06.2024		+	
6.	Игры на свежем воздухе. Спортивные турниры "Захват Флага"/ "Тяги"/ "Летние игры"/ "Юстас, беги"	16.06.2024		+	
7.	Спортивный марафон. Волейбол, баскетбол, футбол.	18.06.2024		+	
8.	Игры на свежем воздухе. Русские народные игры.	19.06.2024		+	
9.	Спортивный праздник «О спорт! Ты – мир!»	21.06.2024		+	
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>					
1.	Оформление отрядных уголков оформление образовательной, досуговой и спортивной инфраструктуры	В течение смены		+	+
2.	Совместная с детьми разработка, создание и популяризация особой лагерной и отрядной символики (эмблема, логотип)	В течение смены		+	+
3.	Оформление «стенда новостей»	В течение смены		+	+
<b>Модуль «Профилактика и безопасность»</b>					
1.	Ролевая игра "КУБ"	13.06.2024		+	
2.	Психодиагностика по опроснику САН	17.06.2024		+	
<b>Модуль «Работа с водителями»</b>					
1.	Педагогический совет до начала смены, во время смены и после ее окончания. Обязательное ежегодное повышение профессионального мастерства педагогов на дистанционных курсах с выдачей сертификата.	До начала смены, во время смены и после ее окончания		+	
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>					
1.	Работа педагогов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций	В течение смены		+	

2.	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.	В течение смены		+	
<b>Модуль «Экскурсии и походы»</b>					
1.	Турпоход на р. Леметь (Обучающий квест «Турист»)	10.06.2024		+	
2.	Экскурсия в краеведческий музей	14.06.2024		+	
<b>Модуль «Профорентация»</b>					
1.	«Спортивный лабиринт»	17.06.2024		+	
2.	Спортивная конкурсная программа «Безопасное колесо» (по правилам дорожного движения)	19.06.2024		+	
3.	Деловая игра «Хочу работать»	11.06.2024		+	
4.	Квест «Самая классная профессия»	11.06.2024		+	
<b>Модуль «Детское медиапространство»</b>					
1.	Деятельность детского редакционного совета, выпуск стенгазеты «Новости нашего лагеря»	В течение смены		+	
2.	Размещение новостей на странице МБОУ ДО ДЮЦ в социальной сети ВК	В течение смены		+	
<b>Модуль «Цифровая среда воспитания»</b>					
1.	Практическое занятие «Безопасность в интернете»	10.06.2024		+	
<b>Модуль «Социальное партнерство»</b>					
1.	Посещение ПСЧ-103 р.п.Ардатова	13.06.2024		+	
2.	Посещение детской библиотеки	05.06.2024		+	
3.	Использование инфраструктуры ФОКа «Рубин» для проведения спортивных мероприятий (бассейн, универсальный зал, кинотеатр, футбольное поле)	В течение смены		+	



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
"Детско-юношеский центр"

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО ДЮЦ  
протокол №1 от 27 марта 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУ ДО ДЮЦ  
от 27 марта 2024 г. №31/1

Программа  
профильной смены  
летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей  
*«Готовность номер один»*

Возраст детей 10-13 лет  
(программа рассчитана на 15 дней пребывания детей в лагере)

Автор – разработчик:  
А.А. Силаев,  
тренер-преподаватель  
МБОУ ДО ДЮЦ

## 1. Паспорт программы

Полное название программы	Программа летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания детей «Готовность номер один».
Автор программы	Силаев А.А., тренер-преподаватель
Руководитель программы	Силаев А.А., тренер-преподаватель
Территория, представившая программу	р.п. Ардатов Нижегородской области
Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»
Адрес организации	607130, Нижегородская область, р.п. Ардатов, ул. Ленина, д.65
Телефон	8 (83179) 5-01-41
Форма проведения	Летний школьный лагерь с дневным пребыванием детей
Цель программы	Цель - создание комплекса мер, направленных на развитие активного отдыха и оздоровления детей, создание благоприятных условий для укрепления физического и психического здоровья, информационно-познавательной деятельности и творческого саморазвития.
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Сроки проведения	3-21 июня 2023г.
Место проведения	р.п.Ардатов, МБОУ ДО "Детско-юношеский центр"
Официальный язык программы	русский
Участники программы	Дети в возрасте 10-13 лет
Общее количество участников (в том числе детей)	Всего – 47 человек: педагогов и технических работников – 7 чел., детей в летнем лагере – 40 чел.
Географии участников	Ардатовский муниципальный округ Нижегородской области
Условия участия в программе	Заявление родителя (законного представителя), возраст 10-13 лет, учащиеся ДЮЦ или дети, посещающие лагерь 1-2 года.
Условия размещения участников	Помещение МБОУ ДО ДЮЦ

Краткое содержание программы	Программа реализуется по трем направлениям: - ГТО – готов к труду и обороне(оборонно-спортивные мероприятия и игровые виды спорта); - ГТО – готов тренироваться и образовываться(творческие, интеллектуальные и оздоровительные мероприятия); - ГТО – горжусь тобой, Отечество(краеведческие и патриотические мероприятия).
История осуществления программы	Программа будет реализована во второй раз.

## 2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель** - Создание комплекса мер, направленных на развитие активного отдыха и оздоровления детей, создание благоприятных условий для укрепления физического и психического здоровья, информационно-познавательной деятельности и творческого саморазвития.

### Задачи:

1. создать условия для оздоровления и организованного отдыха детей;
2. подготовить детей к сдаче норм ГТО;
3. способствовать созданию положительного имиджа спортсменов, обладателей значков ГТО;
4. способствовать вовлечению в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
5. способствовать формированию гражданской позиции, чувства патриотизма, социально-значимой целеустремленности, ответственности.

## 6. Содержание деятельности

Смена рассчитана на 15 дней и состоит из трех направлений. Каждое направление по содержанию отвечает концепции смены лагеря и имеет свою цель и задачи.

1 направление – «ГТО – готов к труду и обороне!» (оборонно-спортивные мероприятия и игровые виды спорта, сдача нормативов ГТО)

**Цель:** способствовать социальной адаптации детей и подростков в современном обществе, научить основным приемам самообороны в нестандартной ситуации, подготовить детей к сдаче нормативов ГТО.

**Содержание:** сбалансированное питание, соблюдение гигиенических норм и правил, проведение систематической спортивно-оздоровительной работы, привлечение социальных партнеров к участию в спортивных фестивалях, праздниках, соревнованиях, включение базовых видов спорта, а также иных видов спорта с учетом исторических традиций и развития спорта.

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1.	– ежедневная утренняя зарядка, – соревнования, – встречи с ветеранами спорта района;	Формирование спортивной подготовки, развитие навыков спортивных игр.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– спортивные игры на стадионе ФОКа «Рубин» (спортивные марафоны по волейболу, футболу, баскетболу),</li> <li>– спортивные праздники,</li> <li>– спортивный аттракцион «Стратегия успеха – ГТО»,</li> <li>– сдача нормативов ГТО,</li> <li>– плавание,</li> <li>– стрельба.</li> </ul>	
--	--	--

2 направление – **«ГТО – готов тренироваться и образовываться!»** (творческие, интеллектуальные и оздоровительные мероприятия).

Цель: способствовать повышению интеллектуального уровня детей и подростков, их творческого потенциала; содействовать развитию самостоятельной поисковой деятельности.

Содержание: проведение творчески и интеллектуально-познавательных мероприятий.

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1.	КТД «История ГТО»	Повышение интеллектуального уровня воспитанников, их творческого потенциала
2.	Спортивный праздник «О спорт! Ты – мир!»	
3.	Интеллектуальная игра «Наследники Победы»	
4.	Просмотр тематического фильма «ГТО в нашем лагере»	
5.	Станционно-спортивная игра «Гонка лидеров»	

3 направление – **«ГТО – горжусь тобой, Отечество!»** (краеведческие и патриотические мероприятия).

Цель: формирование готовности служения Отечеству с учётом опыта и достижений прошлых поколений, современных реалий и проблем, положительных тенденций развития общества на примере жизненного пути ветеранов Великой Отечественной войны; помочь ребенку распознать истинные ценности человеческой души, принять их и воплотить в жизнь.

Содержание: Изучение истории общенациональных праздников через судьбы ветеранов войны и труда. Знакомство с историей Нижегородского края. Экскурсия в краеведческий музей района. Ознакомление с историей развития культивируемых в образовательном учреждении видов спорта в регионе, ознакомление с историей жизни и спортивными достижениями ведущих спортсменов данного вида спорта, уроженцев области; изучение истории развития вида спорта в ДЮЦ, знакомство с биографиями старейших тренеров и ведущих спортсменов школы.

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1.	Спортивно-познавательная игра «Партизанской тропой»	Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья воспитанников, развитие физических

		качеств
2.	Спортивно-познавательная игра «Разведчики»	Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья воспитанников, развитие физических качеств
3.	Посещение краеведческого музея района	Знакомство с историей родного края, со знаменитыми людьми района
4.	Интерактивный квест «Там русский дух, там Русью пахнет»	Знакомство с историей страны, гражданско-патриотическое воспитание
5.	Туристический поход на р. Леметь	Знакомство с основами туризма
6.	Экскурсия в аллею славы	Знакомство с биографией ветеранов войны и труда
7	Спортивно-туристическая игра «Спортивный лабиринт»	Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья воспитанников, развитие физических качеств, умение ориентироваться по карте.

## 7. Механизм реализации

**Режим осуществления программы:** с 8.00. по 14.00., кроме субботы, воскресенья и праздничных дней.

### **Режим дня летнего оздоровительного лагеря спортивной направленности "Готовность номер один"**

Время	Мероприятие
8.00-8.30.	Сбор.
8.30-8.40.	Утренняя зарядка.
8.45-9.00	Знакомство с планом работы на день, текущие инструктажи.
9.15- 9.45	Завтрак. Главное - вовремя подкрепиться
10.00-12.30	Спортивные состязания, игры на свежем воздухе, посещение ФОКа, культурных учреждений
12.30.- 13.00	Обед.
13.00-13.30	Свободное время
13.30.-14.00.	Подведение итогов. Награждение медалями. Уход детей.

### План реализации программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственные
<b>Понедельник, 3 июня</b>			
1	Торжественное открытие смены. Торжественная церемония поднятия. Государственного флага РФ.	Спортзал ДЮОЦ	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев
2	Экскурсия по лагерю «Разведшкола».		
3	День защиты детей.		
4	Формирование отрядов. Игры на знакомство		
<b>Вторник, 4 июня</b>			
1	Открытие оздоровительного лагеря, введение в сюжетно-ролевую игру. Оформление отрядных уголков. Разучивание отрядных песен, девиза, речевок, выборы органов самоуправления. Деятельность детского редакционного совета, выпуск стенгазеты «Новости нашего лагеря».	Спортзал ДЮОЦ,  ФОК «Рубин	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев
2	Входная диагностика.		
3	Станционная-спортивная игра "Гонка лидеров".		
<b>Среда, 5 июня</b>			
1	Сюжетно-ролевая игра по спортивному ориентированию «Я иду тебя искать».	Спортзал ДЮОЦ, ФОК «Рубин»	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев
2	КТД «История ГТО».		
3	«Примеряем значок ГТО». Сдача нормативов ГТО. Бег.		
4	Посещение детской библиотеки.	Библиотека	
<b>Четверг, 6 июня</b>			
1	Спортивные турниры "Захват Флага"/ "Тяги"/ "Летние игры"/ "Юстас, беги".	Спортзал ДЮОЦ, ФОК «Рубин»	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
2	Минутка здоровья. Солнечный ожог. Первая помощь при ожогах.		
3	«Примеряем значок ГТО». Сдача нормативов ГТО. Отжимание.		
4	День русского языка.		
<b>Пятница, 7 июня</b>			
1	Игровая спортивная программа «Партизанской тропой».	Спортзал ДЮОЦ, ФОК «Рубин»	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
2	«Примеряем значок ГТО». Сдача нормативов ГТО. Плавание.		
3	Минутка здоровья. Первая помощь при утоплении.		

	«Зеленая аптечка» (первая помощь при укусах насекомых).		
4	Посещение бассейна.		
<b>Понедельник, 10 июня</b>			
1	Мастер-класс "Разминка – как фундамент здоровья".	Спортзал ДЮОЦ, ФОК «Рубин»	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
2	Минутка здоровья «Правильное питание».		
3	Примеряем значок ГТО». Сдача нормативов ГТО. Наклон туловища из положения стоя. (Гибкость).		
4	День с РДДМ.		
<b>Вторник, 11 июня</b>			
1	Турпоход на р. Леметь. Обучающий квест «Турист».		И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
2	Деловая игра «Хочу работать» Квест «Самая классная профессия».	ДЮОЦ	
3	Практическое занятие «Безопасность в интернете».	ДЮОЦ	
<b>Четверг, 13 июня</b>			
1	Спортивный аттракцион «Стратегия успеха – ГТО».	Спортзал ДЮОЦ, Стадион «Рубин»	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
2	Ролевая игра "КУБ".		
3	«Примеряем значок ГТО». Сдача нормативов ГТО Прыжки в длину с места.		
4	Посещение ПСЧ-103 р.п.Ардатова.	ПСЧ-103	
<b>Пятница, 14 июня</b>			
1	12 июня - День России. Интерактивный Квест«Там русский дух, там Русью пахнет», посвященный Дню России.	Спортзал ДЮОЦ	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
2	Экскурсия в краеведческий музей.	Краеведческий музей	
<b>Понедельник, 17 июня</b>			
1	Минутка здоровья. Гигиена в доме.	Спортзал ДЮОЦ, ФОК «Рубин»	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина
2	«Веселые старты» между отрядами лагеря.		

3	Посещение бассейна.		Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
<b>Вторник, 18 июня</b>			
1	Игры на свежем воздухе. Спортивные турниры "Захват Флага"/ "Тяги"/ "Летние игры"/ "Юстас, беги".	Парк культуры Спортзал	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин
2	«Спортивный лабиринт»	Спортзал ДЮЦ	С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
3	Психодиагностика по опроснику САН	ДЮЦ	Т.П. Лукошина
<b>Среда, 19 июня</b>			
1	Спортивная конкурсная программа «Безопасное колесо» (по правилам дорожного движения)	Спортзал ДЮЦ, ФОК «Рубин»	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
2	Минутка здоровья. Первая помощь при ушибах и переломах.		
3	«Примеряем значок ГТО». Сдача нормативов ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
4	Посещение кинотеатра.		
<b>Четверг, 20 июня</b>			
1	Спортивный марафон. Волейбол, баскетбол, футбол.	Спортзал ДЮЦ, ФОК «Рубин»	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
2	«Примеряем значок ГТО». Сдача нормативов ГТО. Метание гранаты.		
3	Минутка здоровья. Правильное закаливание.		
<b>Пятница, 21 июня</b>			
1	Игры на свежем воздухе. Русские народные игры.	Спортзал ДЮЦ, ФОК «Рубин»	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
2	Посещение бассейна.		
3	Спортивный турнир "Твои правила".		
4	Турнир по футболу между отрядами лагеря.		
<b>Понедельник, 24 июня</b>			
1	Спортивный праздник «О спорт! Ты – мир!»	Спортзал ДЮЦ, Стадион «Рубин»	И.П.Иваненкова Т.П. Лукошина Д.В. Балякин С.Н.Балакин А.А. Силаев Г.В. Соболева
2	Диагностика		
3	День памяти и скорби		
4	Подведение итогов. Закрытие лагеря. Операция		



	«Нас здесь не было»		
5	Торжественное закрытие смены		

### Психологическое сопровождение пребывания детей в лагере

Придя в лагерь, ребенок попадает в новые условия, в новый коллектив. Чтобы обеспечить его наиболее благоприятное вхождение в новую среду и психологический комфорт, в лагере проводятся разнообразные игры.

Для сплочения коллектива проводятся игры на сплочение коллектива. Текущая психолого-педагогическая диагностика включает следующие виды диагностирования:

- Личная карточка спортивных достижений. Самодиагностика (ежедневное наблюдение за индивидуальным ростом каждым участником смены в карточке),

- Цветопись: красный стикер – активность, лидерство; желтый – творчество и фантазия; зеленый – организованность, дисциплина (оценивание личностного роста каждого участника взрослым в карточке),

- Мониторинг - карта (ежедневно на отрядном круге). Мониторинг-карта позволяет диагностировать степень развития коллектива, эмоциональное состояние участников смены.

В конце лагеря проводятся:

- упражнения для выхода из смены: "Футболка с надписью", "Паутинка", "Мандала",
- тестирование: "Развитие физических качеств", "Экспресс-диагностика организаторских способностей", самооценочный тест Дембо-Рубинштейн,
- анкетирование "Мои впечатления о жизни в лагере".

### СИСТЕМА ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИИ

**Цель данной работы:** создание условий для сохранения и укрепления психического и физического здоровья детей, формирования здорового образа жизни.

#### Организационно-подготовительная работа перед открытием лагеря:

1. предварительный осмотр и проверка готовности к приему детей: помещений, территории лагеря, занятий спортом, осмотр окружающей местности;
2. оснащение лагеря необходимым набором медикаментов и перевязочного материала;
3. проверка медицинских документов на сотрудников и детей лагеря.

#### Практическая работа

1. Проведение ежедневного амбулаторного приема с целью оказания медицинской помощи заболевшим;
2. Измерение роста, веса;
3. Ведение журнала медицинских осмотров;
4. Активное выявление заболевших детей, своевременная их изоляция;
5. Немедленная сигнализация в соответствующий отдел здравоохранения санэпидстанцию о случаях инфекционных заболеваний;
6. Проведение профилактической и информационной работы по формированию здорового образа жизни:
  - инструктажи по предупреждению травматизма;
  - беседы о здоровом образе жизни.

7. Осуществление контроля организации питания детей:

– контроль за качеством поступающих продуктов, условиями их хранения, соблюдением сроков реализации, технологией приготовления, качеством готовой пищи, санитарным состоянием и содержанием пищеблока, мытьем посуды, ежедневных осмотров дежурных детей на гнойничковые заболевания.

8. Систематический контроль за санитарным состоянием и содержанием всех помещений и территории лагеря, источников водоснабжения, за соблюдением правил личной гигиены детьми и персоналом.

9. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- ежедневная утренняя зарядка;
- подвижные игры на свежем воздухе;
- спортивные эстафеты, развлечения, состязания.

### **СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

Полноценное питание детей осуществляется на базе столовой МБОУ АСШ № 1

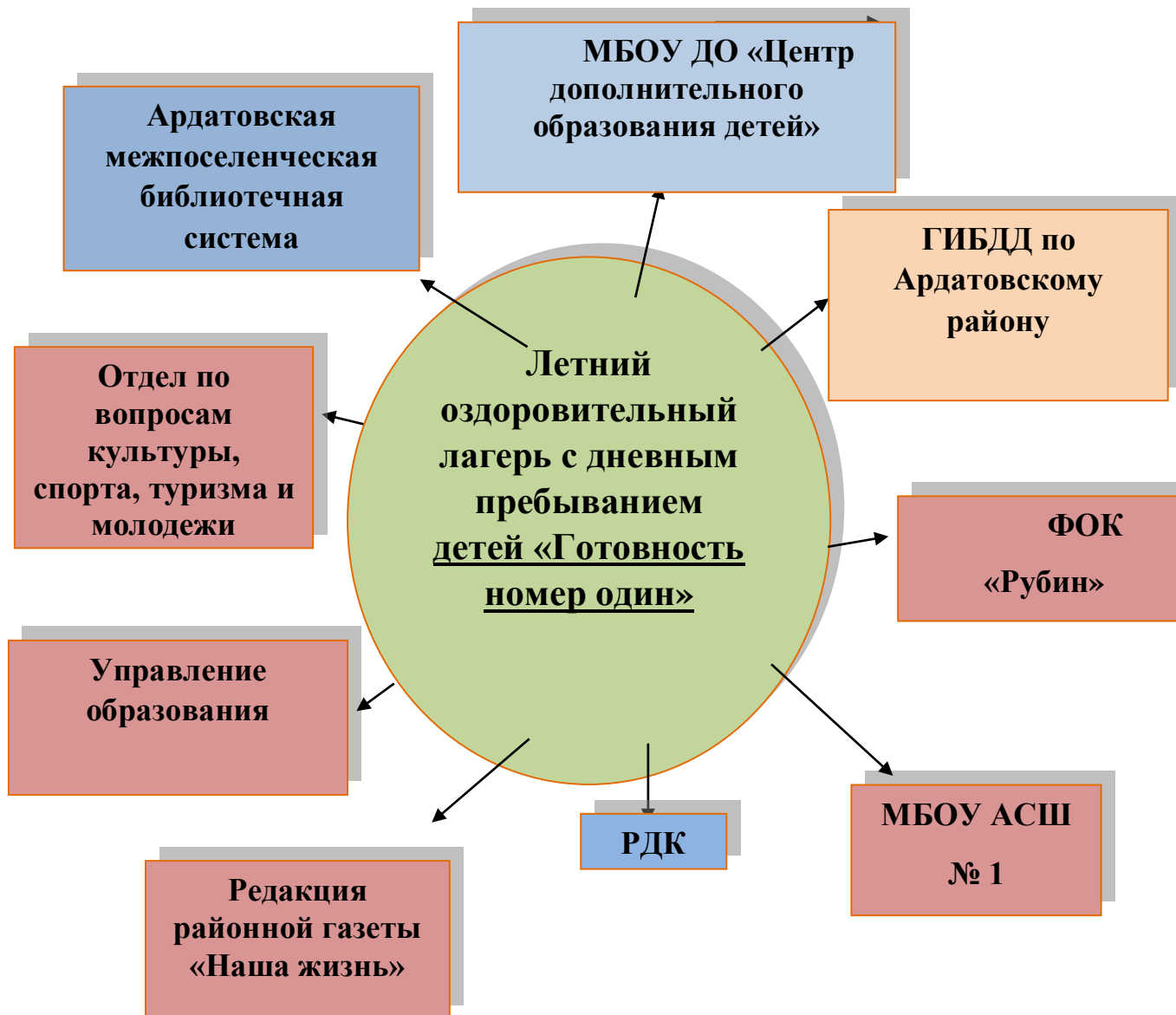
1. Питание осуществляется согласно режимным моментам (завтрак, обед) по заранее составленному и утвержденному меню. Приготовлением пищи занимаются повара АСШ № 1. Контроль за качеством привозимых продуктов, условиями их хранения и приготовлением пищи осуществляет медицинская сестра. При формировании ежедневного меню учитываются следующие составляющие: калорийность, энергетический потенциал, лечебно-профилактическая ценность, проводилась витаминотерапия и йодирование пищи.

### **СИСТЕМА ИНФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕСТВЕННОСТИ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛАГЕРЯ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ**


Деятельность летнего оздоровительного лагеря освещается на:

- педагогическом совете;
- в других образовательных учреждениях (по обмену опытом работы);
- школьном сайте [dyussh-ardatov.ucoz.ru](http://dyussh-ardatov.ucoz.ru)
- школьном информационном стенде «Для вас, родители»;
- в районной газете «Наша жизнь».

## СИСТЕМА ВНЕШНИХ КОНТАКТОВ ЛАГЕРЯ



 Основные партнеры

 География взаимодействия

<b>Направления взаимодействия, формы работы</b>	<b>Учреждения, организации</b>
<b>Организация физкультурно-массовой работы</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Спортивные соревнования</li> </ul>	Отдел по вопросам образования  Отдел по вопросам культуры, спорта и молодежи
<b>Организация спортивной работы</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Веселые старты</li> <li>■ Малые Олимпийские игры</li> <li>■ Спортивные марафоны</li> <li>■ Посещение бассейна, ледовой арены, футбольного поля, универсального зала.</li> <li>■ Сдача нормативов ГТО</li> </ul>	ФОК «Рубин» р.п. Ардатов.
<b>Организация туристической работы</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Экскурсии</li> <li>■ Туристический поход</li> </ul>	Ардатовский краеведческий музей
<b>Организация питания детей</b>	МБОУ АСШ №1
<b>Организация досуговой деятельности</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Просмотр видеофильмов</li> <li>■ Знакомство с библиотечным делом</li> </ul>	ФОК «Рубин» р.п. Ардатов. Ардатовская межпоселенческая библиотечная система
<b>Организация информирования общественности</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Освещение летней оздоровительной кампании</li> </ul>	Редакция районной газеты «Наша жизнь»

### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **Укомплектованность педагогическими кадрами, помощниками организаторов:**

1. Начальник лагеря – 1 человек
2. Воспитатель – 4 человека
3. Медицинский работник – 1 человек

#### **Характеристика состояния педагогических и медицинских кадров**

№	Фамилия имя	Должность в МБОУ	Должность в лагере	Образование, стаж, квалификационная	Опыт работы

	отчество	ДОДЮСШ,		категория	в лагере
1.	Силаев Александр Александрович	тренер-преподаватель	Начальник лагеря	Высшее, 3 года	2 год
2.	Балакин Сергей Николаевич	тренер-преподаватель	Воспитатель	Высшее, 13 лет, высшая категория	13 лет
3.	Иваненкова Ирина Павловна	заместитель директора	Воспитатель	Высшее, 28лет	13 лет
4.	Лукошина Татьяна Петровна	заместитель директора	Воспитатель	Высшее, 14 лет	13 лет
5.	Балякин Денис Владимирович	тренер-преподаватель	Воспитатель	Высшее, 2 года	2 год
6.	Староверова Валентина Васильевна	Уборщица	Уборщица	Средне-специальное, 42 года	9 лет
7.	Соболева Галина Викторовна	медсестра	медсестра	Средне-специальное 37 лет	2 год

### **Характеристика системы подготовки педагогического коллектива**

Подготовка кадров оздоровительных организаций осуществляется по очно-заочной программе с использованием дистанционных технологий "Моя вторая профессия" (преподаватель Н.И.Степшина, методист по инновационно-методической работе МБОУ ДО ЦДОД), в рамках которой обучение проходит педагогический коллектив лагеря с дневным пребыванием детей "Готовность номер один".

### **Тематика педагогических советов**

**по основным вопросам реализации программы лагеря**

№	Тема	Дата проведения	Ответственный
1.	Программа профильной смены летнего лагеря с дневным пребыванием детей "Готовность номер один", план работы лагеря. Документация лагеря. Утверждение плана работы педагогического совета лагеря с дневным пребыванием детей. Подведение итогов обучения педагогов по программе "Моя вторая профессия" (предъявление сертификатов).	26.04.2024 г.	Силаев А.А.
2.	Анализ работы первой половины смены лагеря с дневным пребыванием детей "Готовность номер один".Корректировка плана работы лагеря.	17.06.2024г.	Силаев А.А.
3.	Итоги работы профильной смены летнего лагеря с дневным пребыванием детей "Готовность номер один". Перспективы лагеря.	21.06.2024г.	Силаев А.А.

**Финансовые ресурсы**

Управления образования администрации Ардатовского муниципального района (питание, медикаменты), МБОУ ДО ДЮОЦ(материальная, методическая база, кадровое обеспечение).

**Факторы риска, меры профилактики**

Возможные факторы риска реализации программы	Меры профилактики по каждому из них
Изменение климатических условий (дождь)	Организация мероприятий, согласно тематике смены в 2-х вариантах на основе учета погоды: в хорошую погоду – на свежем воздухе, в плохую погоду - в помещении лагеря
Жара, палящее солнце.	Защита головы от солнечного удара, питьевой режим.

	Не позволять длительное время, находиться на открытом солнце
Нарушение правил дорожного движения	Беседы, лекции, практические занятия по предупреждению и профилактике ДТП.
Травмы и ушибы.	Инструктаж по ТБ Предупреждение и профилактика. Иметь средство для дезинфекции ссадин и ран, порезов. Помощь медицинского работника
Кишечные инфекции.	Постоянное мытьё рук перед едой и после посещения туалета. Беседы медицинского работника по теме.
Недостижение целей или невыполнение задач, проведенных событий.	Анализ, выработка рекомендаций, работа над ошибками.
Терроризм.	Инструктаж по ТБ для взрослых и детей. Профилактическая работа по предупреждению несчастных случаев.
Низкая активность детей и подростков в реализации Программы	Организовать индивидуальную работу: беседа воспитателя, помощь психолога. Выявление индивидуальных способностей и интересов детей и подростков для приобщения и занятости другой деятельности: интеллектуальной, исследовательской, творческой, поисковой, , организаторской.
Недостаточная психологическая компетентность воспитательного коллектива	Проведение инструктивно-методических сборов с теоретическими и практическими занятиями с воспитателями. Планирование взаимозаменяемости воспитателей из числа педагогических работников школы. Индивидуальная работа воспитателями по коррекции содержания работы с отрядом.
Кадровые изменения (отсутствие педагога по уважительной причине)	Производить замену на время отсутствия из числа педагогов и администрации лагеря
Отсутствие воды.	Запас питьевой воды, два комплекта чистой посуды.

### Обеспечение безопасности

Обеспечение безопасности в летнем пришкольном лагере осуществляется в трех направлениях:

**1.Обеспечение противопожарной безопасности:** разработана инструкция о мерах пожарной безопасности работников; создана добровольная пожарная дружина, назначен ответственный за противопожарную безопасность, лагерь снабжен первичными средствами пожаротушения (5 огнетушителей), противопожарной автоматической системой «Стрелец-Мониторинг»

**2.Обеспечение антитеррористической защищенности:** разработан паспорт безопасности лагеря; в лагере функционирует контрольно-пропускной режим, назначен ответственный за антитеррористическую безопасность, учреждение оснащено кнопкой экстренного вызова полиции, на стенде размещен список с номерами телефонов экстренных служб, должностных лиц.

### **3 Обеспечения безопасности здоровья**

Обеспечение медицинского обслуживания: в штате имеется медсестра, ведется журнал здоровья (по осмотру детей), в наличии медицинские книжки и допуск к работе в лагере у всех работников лагеря, контроль за качеством пищи и состояния пищеблока ежедневно осуществляет медсестра.

## **5.Оценкарезультативности смены**

№	Показатели	Критерии	Инструментарий
1.	Финансирование лагеря	Целевое использование денежных средств	Отчет об использовании денежных средств
2.	Посещаемость	Количество пропусков	Табель учета посещаемости детьми лагеря
3.	Оздоровление детей	Процент оздоровленных детей	Журнал состояния здоровья воспитанников лагеря, Отчет "Комплексная оценка эффективности оздоровления детей лагеря"
4.	Питание детей	Сбалансированность питания, С-витаминизация	Выполнение норм питания
5.	Развитие коллектива	Степень сплоченности коллектива	Методика А.Н. Лутошкина "Какой у нас коллектив?" (ежедневно на отрядном круге)
6.	Развитие физических качеств учащихся	Рост уровня физического развития и физической подготовленности детей; повышение приоритета здорового образа жизни;	-Карточка учета спортивных достижений. Самодиагностика (ежедневное наблюдение за индивидуальным ростом каждым участником смены в дневнике). - Анализ тестирования « Я в круге»



		повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни; повышение уровня самостоятельности и активности детей в двигательной деятельности	- Экспресс – диагностические методы - Результаты спортивных игр
7.	Психологический комфорт, социальная защищенность участников смены	Степень психологического комфорта и социальной защищенности участников смены	- Самооценочный тест Дембо-Рубинштейна (в начале и в конце смены), - Мониторинг – карта (ежедневно на отрядном круге) - Социометрический эксперимент
8.	Удовлетворенность детей работой лагеря	Ожидания детей от лагеря	- Анкета «Знакомство»(в начале смены), - Анкета «Мои впечатления о жизни в лагере»(в конце смены), - Анализ
9.	Удовлетворенность родителей (законных представителей) работой лагеря	Соответствие ожиданий и действительности; удовлетворенность условиями; соответствие цели и задач программы ожидаемым результатам.	- анкета «Мои ожидания от лагеря», - опрос родителей на сайте МБОУ ДО ДЮЦ и в группах в социальных сетях.
10	Функционирование лагеря	Выполнение поставленных задач педагогическим коллективом Организация работы педколлектива в лагере	Анализ работы педколлектива в лагере

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
"Детско-юношеский центр"

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО ДЮЦ  
протокол №1 от 27 марта 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУ ДО ДЮЦ  
от 27 марта 2024 г. №31/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной  
направленности  
«Футбол»

Возраст детей 10-13 лет  
(программа рассчитана на 15 дней пребывания детей в лагере)

Автор – разработчик:  
А.А. Силаев,  
тренер-преподаватель  
МБОУ ДО ДЮЦ

## Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Футбол — это, прежде всего, командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

В программе представлены основные разделы подготовки футболистов спортивно-оздоровительного этапа обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Футбол" реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на:

- укрепление здоровья учащихся.
- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства,
- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Отличительной особенностью** программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

Программа адресована детям **10 - 13-летнего возраста** без предъявления требований к уровню подготовки, не имеющих противопоказаний по здоровью. Вход в группу свободный

### **Возрастные особенности детей**

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Срок реализации программы 15 дней.

Общее количество часов в год– 16 часов, из них:

- теоретических занятий – 2 часа,
- практических занятий –14 часов.

В период каникул учащиеся могут работать по индивидуальным планам, принимать участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня

**Форма обучения** – очная, возможны дистанционные формы с применением электронных образовательных технологий.

**Формы организации учебно-тренировочного процесса**–учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

**Форма организации занятий** – коллективная.

**Режим занятий.** Программа реализуется в течение всей лагерной смены. Занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 академическому часу.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол, воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи программы:**

**Предметные (обучающие):**

- познакомить с основами спортивной техники футбола: техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- формировать правильное выполнение упражнений;
- способствовать формированию навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

**Метапредметные (развивающие):**

- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Личностные (воспитательные):**

- воспитывать стойкий интерес к регулярным занятиям спортом;
- способствовать воспитанию личностных качеств, коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

**1.3 Содержание программы****Учебный план**

№	Наименование разделов	Кол-во часов за смену	
		1 отряд	2 отряд
1	Теоретическая подготовка	1	1
2	Общая физическая подготовка	4	4
3	Специальная физическая подготовка	3	3
4	Техническая подготовка	2	2
5	Тактическая подготовка	2	2
5	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2	2
6	Контрольные испытания	2	2
Итого		16	16

**Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	Кол-во часов в смену			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	Опрос
7	Общая физическая подготовка (ОФП).	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
	Упражнения для рук и плечевого пояса	0,5		0,5	
	Упражнения для ног	0,5		0,5	
	Упражнения для шеи и плечевого пояса	0,5		0,5	
	Упражнения для шеи и туловища	0,5		0,5	
	Упражнения для развития силы	0,5		0,5	
	Упражнения для развития быстроты	0,5		0,5	
	Упражнения для развития гибкости	0,5		0,5	

	Упражнения для развития ловкости	0,5		0,5	
8	Специальная физическая подготовка (СФП). Приседание с отягощением. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения для быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.	3 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	-	3 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	Сдача контрольных нормативов
9	Техническая подготовка. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой. Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по мячу головой	2 0,5 0,5 0,5 0,5		2 0,5 0,5 0,5 0,5	Контрольные испытания
10	Тактическая подготовка. Тактические действия полевых игроков нападении. Тактические действия полевых игроков в защите	2 1 1		2 1 1	Контрольные испытания
11	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2		2	соревнования
12	Контрольные испытания	2	-	2	
	Всего часов	16	1	15	

### Содержание учебного плана обучения

#### *Теоретическая подготовка- 1 ч.*

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

#### *Физическая подготовка -4 ч.*

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками. - 4 ч.

### Общеподготовительные упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, волейбол.

***Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. - 3 ч.***

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей:** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**Упражнения для быстроты:** Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

### ***Технико-тактическая подготовка – 2 ч.***

#### ***Техническая подготовка – 2 ч.***

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.



**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка – 2 ч.** Упражнения для развития ориентировки. Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием. Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

**Тактические действия полевых игроков.**

**В нападении .**

**В защите.**

**Тактика вратаря.**

**Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 2 ч.**

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, Контрольные игры.

#### 1.4. Планируемые результаты

**Предметный уровень**

Учащие должны **ЗНАТЬ**:

- историческое развитие физической культуры и спорта в России.

**УМЕТЬ :**

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

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- управлять своими эмоциями, эффективно воздействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях секции, первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	Результат
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.) Бег 30 м., 6х5 (сек.)	В соответствии с возрастными особенностями
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.) Прыжок вверх с места толчком двух ног (м.)	В соответствии с возрастными особенностями





## 2.2 Условия реализации программы

### **Материально-техническая база:**

Спортивный зал – 288 кв.м.  
Мини-футбольные ворота -2  
Футбольные мячи – 8  
Шведская стенка – 1  
Гимнастическая скамейка -2  
Гимнастические маты- 4  
Скакалки -8

### **Информационное обеспечение:**

1. Презентации к занятиям.
2. Видеофильмы.

## 2.3. Формы аттестации

*1. Текущая аттестация* включает в себя полугодовое оценивание результатов учебы с фиксацией их нормативов в журналах учета работы педагога дополнительного образования.

*Формы текущей аттестации:*

- Участие в соревнованиях (внутрилагерных)
- Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение лагерной смены определяется качественный уровень подготовленности учащихся. Результат выполнения учебных нормативов оформляется протоколом и заносится в журнал учета работы. Личностные достижения заносятся в журнал учёта в графу «Творческие достижения». Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск учащихся к промежуточной аттестации.

*2. Промежуточная аттестация* проводится по завершению смены лагеря, независимо от сроков реализации программы. Сроки проведения промежуточной аттестации - июнь

Результаты промежуточной аттестации учащихся фиксируются в протоколах аттестационной комиссии по трехуровневой системе: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Низкий уровень: учащиеся должны выполнить 60% контрольных нормативов и тестов.

Средний уровень: учащиеся должны выполнить 70-80% контрольных нормативов и тестов.

Высокий уровень: учащиеся должны выполнить 90-100% контрольных нормативов и тестов.

### **Формы отслеживания и фиксации результатов:**

- материал тестирования,
- контрольные нормативы,
- аналитический материал.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- аналитический материал,
- учебные игры, соревнования

## 2.4 Оценочные материалы

**Оценочные материалы предметным планируемым результатам по разделам программы**

Освоение раздела "Теоретическая подготовка" на промежуточной аттестации проверяется тестированием. Для текущего контроля уместен групповой опрос.

**Тесты по разделу «Теоретическая подготовка»**

1. Двигательная активность - это:
  - а) ежедневная система физической тренировки организма;
  - б) периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
  - в) сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.
2. Основу строения тела человека составляет:
  - а) костная и мышечная системы;
  - б) сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
  - в) нервная система;
  - г) органы пищеварения и выделения.
3. Физические упражнения – это ...
  - а) естественные движения и способы передвижения;
  - б) движения, выполняемые на уроках физической культуры;
  - в) действия, выполняемые по определенным правилам;
  - г) сложные двигательные действия.
4. **Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста:**
  - а) рациональный суточный режим дня;
  - б) правильное чередование умственного и физического труда;
  - в) занятия физической культурой;
  - г) регулярное, полноценное питание;
  - д) чередование труда и активного отдыха; полноценный сон;
  - е) все перечисленное.
5. Каково соотношение нагрузки и отдыха при выполнении физических упражнений в СОГ:
  - а) объем нагрузки больше, чем отдых;
  - б) объем нагрузки меньше, чем отдых;
  - в) объем нагрузки равен объему отдыха.
6. Влияние физических нагрузок на организм проявляется в следующем:
  - а) увеличивается сила мышц;
  - б) улучшается состояние сердечно-сосудистой системы;
  - в) нормализуется дыхание;
  - г) уменьшается лишний вес;
  - д) ухудшается обмен веществ.
7. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
  - а) календарь соревнований;
  - б) положение о соревнованиях;
  - в) правила соревнований;
  - г) программа соревнований
8. Что нужно контролировать учащемуся в процессе спортивно-оздоровительных занятий:
  - а) частоту пульса,
  - б) частоту дыхания,
  - в) вес.
9. Закончите предложение  
Игра в футбол не возможна без \_\_\_\_\_.

Ответы к тесту

- 1.а  
2.а  
3.в  
4.е  
5.а  
6. все, кроме д  
7.б  
8.б  
9.а, б.  
10. Футбольные ворота, футбольного мяча.

**Результаты освоения учащимися раздела программы "Теоретическая подготовка"**

№	ФИ учащегося	Дата проведения	Оценка в баллах	Уровень

**Критерии оценки теории:**

- 5 баллов** – ответил правильно на 9-10 вопросов  
**4 балла** – ответил правильно 7-8 вопросов  
**3 балла** – ответил правильно на 5-6 вопросов;  
**2 балла** – ответил правильно на 4-3 вопроса;  
**1 балл** – ответил правильно на 1-2 вопроса.

- 4 – 5 баллов** – высокий уровень;  
**3 – балла** – средний уровень;  
**1 – 2 балла** – низкий уровень.

Освоение разделов "**Физическая подготовка**" и «**Технико-тактическая подготовка**» проверяется контрольными нормативами

Для УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низки й	средни й	высоки й	низки й	средни й	высоки й
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег,	11	900 и	1000-	1300 и	700 и	850-	1100 и

	м		ниже	1100	выше	ниже	1000	выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	5-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18

Результаты освоения раздела заносятся в протокол и журнал учета занятий.

№	ФИ учащегося	Дата проведения	Оценка в баллах	Уровень

## 2.5 Методические материалы

### Методы обучения:

#### Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, описание, рассказ, беседа)
- наглядный (показ правильного выполнения упражнений, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.)
- практический (выполнение упражнения по инструкции, схемам, презентациям, видеороликам и др.)

#### *методы строгой регламентации упражнения:*

расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Сложное двигательное действие расчленяется на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое;

метод сопряженного воздействия применяется преимущественно в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности

#### Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

**объяснительно-иллюстративный** – дети воспринимают и усваивают готовую информацию,

- **метод задания (репродуктивный)** – тренер формулирует, что и как выполнять, что достигнуть в результате, учащийся выполняет, т.е. учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,
- **метод творческого задания (проблемный)** – перед учащимися ставится задача, но не раскрывается путь ее решения, в процессе выполнения учащиеся т.е. подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением и требует поиска решения и исследования
  - **игровой метод** – выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных особыми правилами игры
  - **эксперимента** – позволяет самостоятельно получать знания,
  - **частично-поисковый**, – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем
  - **соревновательный метод**, который может быть представлен играми по упрощенным правилам, соревнованиями на количественный или качественный результат, товарищескими встречами и, наконец, официальными соревнованиями;

#### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися,
  - индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы,
  - групповой – организация работы в группах,
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

#### **Методы воспитания:**

- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, подтверждение его уникальности, закрепление веры в успех, похвала, поддержка.

#### **Формы организации учебного занятия**

*Основными формами проведения занятий являются учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия*

*Форма организации занятий – коллективная.*

Фронтальные формы работы чередуются с индивидуальными и групповыми.

#### **Педагогические технологии**

Принципом отбора содержания и организации учебного материала является принцип единства теории и практики. В центре внимания оказываются не только формирование комплекса знаний, но и формирование у учащихся комплекса практических умений. Для этой цели используются следующие педагогические технологии:

#### **Технология личностно-ориентированного обучения**

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у учащихся двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;



- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности учащегося посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого учащегося с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого учащегося во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует учащихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой. Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

#### **Здоровьесберегающие технологии:**

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение самой главной задачи – сохранить, поддержать и улучшить здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии это, прежде всего, условия обучения ребенка при отсутствии стресса, адекватности требований, адекватности методик обучения и воспитания, рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, создание благоприятного эмоционально-психологического климата. Неотъемлемой частью также является обеспечение двигательной активности, которая оказывает большое влияние на здоровье и физическое состояние детей, привитие культуры здорового образа жизни личности.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, образовательные программы. Педагог выбирает средства в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; различные виды гимнастики (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и др.); лечебная физкультура; подвижные игры; массаж; самомассаж; массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

При организации учебно-тренировочной работы следует соблюдать следующее:

- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёт физической подготовленности обучающихся и развития физических качеств;
- построение учебно-тренировочного занятия с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

#### **Игровая технология**

. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать учебно-тренировочное занятие интересным и увлекательным. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность дает возможность повысить у учащихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала.

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми.

И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. На занятиях используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве;

- игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. Игры с дидактической направленностью учат детей объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

***Требования к отбору игр следующие:***

-игра должна давать новые понятия;

-в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;

-дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;

-степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

***При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:***

-простота и доступность правил;

-каждый ребенок должен быть активным участником игры;

-исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей;

-безопасность используемого инвентаря;

-игра не должна унижать достоинства играющих.

**Информационно-коммуникационная технология**

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно-коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинке данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие

фрагменты и создать правильное представление учащихся о технике двигательных действий. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Информационно-коммуникационная технология на занятиях по волейболу представлена следующими компонентами:

1. Презентации для занятий.
2. Видеофильмы.
3. Презентации, воспроизводимые на телефоне, планшете.

### **Групповая технология**

Групповая технология - это такая технология обучения, при которой ведущей формой учебно-познавательной деятельности учащихся является групповая. При групповой форме деятельности учащиеся делятся на группы для решения конкретных игровых задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповая технология позволяет организовать активную самостоятельную работу на тренировке. Это работа учащихся в динамических парах, тройках или микро группах при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок выявить степень усвоения материала всей группы, при этом учащийся может побывать в различных игровых амплуа, что само создает благоприятную обстановку на тренировке. Так же учащиеся самостоятельно «наигрывают» задания после тренерского контроля за правильностью исполнением упражнения, что является самопроверкой. Учащиеся при этом чувствует себя раскованно, развивается ответственность, формируется адекватная оценка своих возможностей, каждый имеет возможность проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку. Среди разнообразных направлений новых педагогических технологий групповая технология в условиях тренировочного процесса является наиболее приемлемой: во-первых, потому, что в условиях секционной системы этот тип занятий наиболее легко вписывается в учебно-тренировочный процесс; во-вторых, групповая технология обеспечивает не только успешное усвоение материала всеми учащимися, но и интеллектуальное, нравственное развитие учащихся, их самостоятельность, коммуникабельность, чувство локтя и ответственности за товарища. Групповая форма обучения решает три основные задачи: 1. Конкретно-познавательную, которая связана с непосредственным решением игровой ситуации. 2. Коммуникативно-развивающую, в процессе которой вырабатываются основные навыки общения внутри группы и за её пределами. 3. Социально-ориентационную, воспитывающую гражданские качества, необходимые для адекватной социализации индивида в сообществе. В условиях группового обучения комфортно чувствуют себя сильные и слабые учащиеся. В ходе группового обучения, решаются следующие задачи:

- развитие познавательной активности учащихся на тренировке;
- включение каждого спортсмена в постоянную учебно-тренировочную работу;
- развитие игровой речи занимающихся;
- привитие интереса к решению тактических задач;
- создание психологического комфорта на занятии.

Как показывает практика целесообразно, чтобы в составе группы были учащиеся разных уровней подготовки. При этом не менее половины должны составлять спортсмены, способные успешно заниматься самостоятельной работой. 2 Также одно из самых главных

условий для создания рабочей обстановки в группе – это личностные взаимоотношения между спортсменами. В ходе работы приветствуется совместное обсуждение хода и результаты выполнения упражнения между членами группы, постоянное обращение друг к другу за советом. Результаты совместной работы учащихся в группах, как правило, всегда значительно выше по сравнению с выполнением того же задания каждым учащимся индивидуально. Члены группы помогают друг другу, несут коллективную ответственность в результатах отдельных членов группы. Наряду с помощью тренера каждый получает помощь и со стороны сильных учащихся-лидеров в своей группе, а также из других групп. Причем, помогающий спортсмен получает при этом не меньшую помощь, чем спортсмен слабый, поскольку его знания актуализируются, конкретизируются, приобретают гибкость, закрепляются именно при объяснении своему партнеру по команде.

### ***Принципы тренировочных занятий***

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности,
- динамики нагрузки,
- цикличности тренировочной нагрузки,
- цикличности соревновательной нагрузки,
- сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе,
- основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

### **Алгоритм учебно-тренировочного занятия**

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные

особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (80 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических качеств. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

*Задачи заключительной части тренировки:*

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодозировуемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

#### **Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке**

**Бег 30 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Прыжок в длину с места:** проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

**Челночный бег 3x10 м:** проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и

конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

**Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки):** выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

**Подтягивание (мальчики), кол-во раз:** выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

### Воспитательная работа

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;



- Высокая организация учебно- тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Наставничество опытных спортсменов.

## **2.6 Список литературы**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014. за №1726-р.
3. Приказ Министерство просвещения РФ от 09.11.2018 №196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 "Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»";
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 "Об утверждении СанПин 1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»";
8. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеский центр".

### **Литература для педагога**

1. Сушков М.П., Розин М. Б., Лукошин Ю.С. Ваш друг - кожаный мяч - Москва, 1983г.
2. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов – М.: Физкультура и спорт, 2008г.
3. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров/ Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 254с.
4. Кузнецов А.А. Футбол - настольная книга детского тренер - Москва, 2007 г.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатник. – М.: Физкультура и спорт, 1982.-237 с.
6. Цирик Б. Я., Лукошин Ю. С. Футбол - Москва, 1982 г.
7. Чаноди А. Футбол. Техника - Москва, 1987 г.
8. Чаноди А. Футбол. Стратегия - Москва, 1982 г.
9. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.:АКАДЕМИЯ, 2001. – 520 с.
10. Хомутской В. С. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах - Москва, 1996 г.
11. Спиринов А., Будогосский А. Футбол, правила игры: вопросы и ответы - Москва, 2006 г.
12. Захаров Е. Н. , Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки - Москва, 1994 г.
13. Лях В. И. , Любомировский Л. Е. , Мейксон Г. Б., Физическая культура – М.: Просвещение, 2001 г.