

Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение  
«Детский лагерь отдыха «Юность»

Утверждено:  
Директор КГБУ «ДЛО «Юность»  
Бахмат Я.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
« 15 » \_\_\_\_\_ 2024

## Спортивно-массовые работы в детском лагере отдыха «Юность»

Адресована обучающимся от 7 до 17 лет  
Срок реализации программы - в течение сезона

Автор - составитель:  
Панина Д.А.,  
методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы в нашей стране всё больше внимания уделяется здорового образу жизни населения. Занятия физической культурой и спортом стали вновь не только модными, но и престижными, Физическая культура становится одной из важных сторон культуры общества.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Природные явления детского лагеря «Юность» - лесная зона, территориальное расположение на берегу озера, повышенное содержание кислорода в воздухе способствует укреплению здоровья детей.

Физические нагрузки на свежем воздухе эффективнее сказываются на укреплении здоровья, повышении жизненного тонуса, физическом совершенствовании детей. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает работоспособность.

Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка. В условиях детского лагеря отдыха предоставляются широкие возможности для закаливания детей. В лагере имеются неограниченные возможности для коллективных и индивидуальных занятий на свежем воздухе: это как подвижные, так и спортивные игры, зарядки и культурно-массовые спортивные праздники.

### Цели и задачи

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха, содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым ребенком личной физической культурой.

#### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку
- умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- способствовать формированию у детей моральных и волевых качеств, воспитание любви к Отечеству, чувство патриотизма.
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Физкультурно-спортивная деятельность многозначительна для любого лагеря, так как является основной для любого оздоровительного загородного учреждения. Дети, направляющиеся на летний отдых, в первую очередь должны получить эффект оздоровления.

Спорт не только оздоравливает человека, но и дисциплинирует его, воспитывает в детях силу духа, закаляет волю, вырабатывает стремление к победе, организовывает и настраивает психологически. Поэтому спортивно-массовой деятельности свойственно нести и воспитывающую роль.

Организация и методика работы физкультурно-спортивной деятельности лагеря:

- мероприятия соответствуют возрасту от 6 до 17 лет;
- являются неотъемлемой частью режима лагеря;
- отвечают здоровым запросам и интересам детей;
- содействуют всестороннему развитию инициативы о самодеятельности детей;
- все физкультурно-оздоровительные мероприятия согласуются с врачом, детям основной медицинской группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивно-массовых мероприятиях без ограничений;
- обеспечены разнообразием занятий физическими упражнениями, которые невозможно или затруднительно проводить в условиях города (плавание, подвижные и спортивные игры, преодоление препятствий в естественных условиях).

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАНИЯ

В реализации программы четко прослеживаются направления деятельности:

**Гражданско-патриотическое** - обучение стрельбе в школе «Меткий стрелок», участие в военно-спортивной игре «Зарница» и в смотре песни и строя, тренировки и марш-броски на полосе препятствий, получение навыков начально-военной подготовки в клубе «Патриот».

**Нравственное** - участие в Малых Олимпийских играх смены в качестве участника Олимпийской команды отряда,

**Физическое** - занятия в тренажерном зале, сдача норм ГТО, участие в спортивных конкурсах, товарищеских матчах, занятия по скалолазанию, плавание, спортивное многоборье, кросс, веселые старты.

**Познавательное-развивающее** - знакомство с правилами игры в бильярд, настольный теннис, бадминтон, поинг, шахматы, дартс, городки, знакомство со знаменитыми спортсменами России и СССР.

**Физкультурно-оздоровительная** работа в лагере предусматривает следующие мероприятия: утренняя гимнастика; закаливание: воздушные и солнечные ванны, душ, купание; занятие физкультурой в отрядах, кружках; общелагерные кругосветки и игры на местности; спортивные соревнования и праздники; прием нормативов ВФСК ГТО; занятия на тренажерах.

Программа физкультуры и спорта определена материально-технической базой лагеря и включает организацию деятельности по видам: волейбол, пляжный волейбол, пионербол, баскетбол, футбол, мини-футбол; бильярд, настольный теннис, бадминтон; бег 30м, 60м и 100м, бег 1000м; плавание, скалолазание; городки, поинг, стрельба; тяжелая атлетика; подвижные игры, водное поло, полиатлон, мини гольф.

Для участия в спортивных состязаниях каждый отряд предоставляет заявки на участие, заверенные врачом.

Участники смены разделены на три возрастные категории 6-9, 10-12, 13-18 и участвуют в сезонной спартакиаде, которая традиционно проходит по форме олимпиады и носит имя «Малые Олимпийские игры». У каждого летнего сезона свой номер Олимпийских игр, отсчет которых идет с 1944 года.

## II МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для реализации задач программы организована работа по подготовке площадок, оборудования и инвентаря.

Спортивные площадки лагеря:

- баскетбольная;
- волейбольная;
- для пляжного волейбола;
- футбольное поле;
- 2 мини-футбольного поля;

- бильярдный зал;
- мини-зал для настольного тенниса;
- беговая дорожка для спринта и кросса;
- легкоатлетическая полоса препятствий;
- площадка для тренировочных занятий и тира;
- тренажерный зал;
- полигон для лазертага;
- полоса препятствий;
- «Парк активного отдыха» для игр мини гольф, поинг, городки;
- 2 ворот футбольных/гандбольных с баскетбольным щитом;

### **III РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ И КОНКУРСАМИ**

Руководство соревнованиями осуществляют:

1. методист по физвоспитанию
2. методист по туризму
3. физинструктор по футболу
4. физинструктор по пионерболу, волейболу
5. физинструктор по баскетболу
6. тренер тренажерного зала
7. инструктор по бильярду
8. инструктор по настольному теннису

### **IV. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Программа для малых олимпийских игр

#### **Мини-футбол**

Соревнования командные. Состав команды 7 игроков (в том числе 1 запасной).

В поле 5 игроков и один вратарь. Замена игроков неограничена. Штрафной удар пробивается с семи метров. Продолжительность игры два тайма по 15 минут, с перерывом 5 минут. Система розыгрыша: при 8 командах. Встречаются четыре пары затем полуфинал и финал.

#### **Волейбол, пионербол**

Соревнования командные. Состав команды - 6 игроков + 3 запасных. Замена игроков неограничена. Соревнования проводятся на волейбольной площадке длиной 18 метров и шириной 9 метров. Продолжительность игры - 3 партии до 2-х побед. Первые две партии ведутся до 25 очков с разрывом в 2 очка. Третья - до 15 очков. Система розыгрыша аналогична системе в мини-футболе.

#### **Баскетбол**

Соревнования командные. Состав команды - 5 игроков + 3 запасных. Замена игроков неограничена. Соревнования проводятся на баскетбольной площадке длиной 28 метров и шириной 15 метров. Продолжительность игры - 4 четверти по 10 минут. Система розыгрыша аналогична системе в мини-футболе.

### **Бильярд**

Соревнования личные. Команды выставляют по одному игроку. Вид игры определяется по усмотрению организаторов соревнований, На наш взгляд наиболее зрелищной является игра «Московская пирамида». Игры проводятся на столе для русского бильярда. Продолжительность партии регламентируется правилами выбранной игры. В зависимости от выбранной каждая пара играет либо 3 партии, либо одну. Система розыгрыша аналогична системе в мини-футболе.

### **Волейбол**

Соревнования командные. Состав команды - 6 игроков + 3 запасных. Замена игроков неограниченна. Соревнования проводятся на волейбольной площадке длиной 18 метров и шириной 9 метров. Продолжительность игры - 3 партии до 2-х побед. Первые две партии ведутся до 25 очков с разрывом в 2 очка. Третья - до 15 очков. Система розыгрыша аналогична системе в мини-футболе.

### **Настольный теннис**

Соревнования личные. Состав команды - 4 игрока/

Соревнования проводятся в теннисном зале. Продолжительность игры - 3 партии до 2-х побед, до 11 очков. Система розыгрыша аналогична системе в мини-футболе.

2. Программа для физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований не вошедших в программу Малых Олимпийских игр.

### **Многоборье**

Соревнования с личным и командным зачетом, состав 6 человек от отряда 3 девушки 3 юноши, виды тестов многоборья 100 м, девушки отжимания, юноши подтягивания, стрельба из пневматической винтовки.

### **Мисс «Скакалочка»**

Соревнования личные, по одной представительницы от отряда. В зачет количество прыжков за 1 минуту.

### **Шахматный турнир**

Соревнования личные и между дружинами, по одному представителю от отряда по круговой системе.

### **Городошный турнир**

Соревнования личные и между дружинами, юноша и девушка от отряда розыгрыш по круговой системе.

### **Турнир по дартсу**

Соревнования личные и между дружинами, юноша и девушка от отряда розыгрыш по круговой системе.

### **Кросс**

Соревнования личные и между дружинами, от каждого возраста по представителю девушки и юноши бег 400м, 1000, 1500 и 2000 м.

### **Сдача норм ГТО**

Прием испытаний (тестов) ВФСК ГТО 6 представителей от отряда 3 юноши 3 девушки, подсчет результатов соревнований с помощью таблицы

очков.

Виды испытаний: подтягивание из виса на высокой перекладине юноши,

девушки сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки с места, бег 30м, наклон из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища за 1 минуту из положения лежа на спине.

### **Веселые старты**

По 10 участников от отряда, 5 юношей, 5 девушек. Эстафеты с предметами и без, перетягивание каната. Соревнования проводятся между дружинами, 1 победа-1 очко.

## **V Условия зачёта и определения победителей**

Соревнования будут проходить между двумя дружинами «Звездочка и факел» по олимпийской системе игр в общем зачете. В финале определяются 1-е и 2-е места и игра за 3-е, 4-е места соответственно.

## **VI Подача заявок**

Заявки, с утвержденными врачом списками, должны быть поданы на 2 день заезда в судейскую коллегию.

## **VII Награждение**

Награждение проводится на торжественной линейке закрытия Малых Олимпийских игр. Награждаются 1-е, 2-е и 3-и места в соответствующих видах соревнований и лучшие игроки.

## **КОНЦЕПЦИЯ**

Предлагаемая программа направлена на пропаганду здорового образа жизни и осмысленного отношения детей к занятиям физической культурой и спортом.

Программа интересна тем, что реализуется через игровую модель. Отряд – это, спортивная команда и дружина, в которой каждый стремится улучшить командные и свои личные результаты или достижения.

Перед отрядами ставится задача: создать сплочённую, организованную команду, ориентированную на участников Олимпийских игр и на достижение максимальных результатов.

Выявление лучших будет происходить через участие отрядов в спортивных мероприятиях в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Повышение физической активности и выявление, и развитие физических способностей детей отдыхающих в лагере.
2. Развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.
3. Воспитание чувства патриотизма и любви к Отчизне.

4. Воспитание чувства долга и коллективизма за свою команду, дружину, лагерь.

5. Получение знаний об Олимпийских чемпионах и их достижениях, ознакомление с правилами игр и методическими рекомендациями инструкторов по физическому воспитанию.

6. Повышение интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и к своему здоровью в целом.