

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол от «30 » мая 2024 г.

Утверждена  
Приказом ДЮСШ г. Волхов  
от « 30 » мая 2024 г. № 91

**ПРОГРАММА**  
**профильного**  
**физкультурно – спортивного лагеря**  
**с дневным пребыванием детей**

Возраст детей: 10 -17 лет  
Срок реализации: весь период

Разработала программу:  
Веричева Ольга Владиславовна, методист

г. Волхов  
2024 год

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:**

Федеральный закон от 16.10.2019 N 336-ФЗ (ред. от 21.12.2021) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 04.08.2023) «О защите прав потребителей»;

Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 N 52-ФЗ (последняя редакция)

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Национальный стандарт РФ услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

## **Паспорт программы**

1.	Полное название программы	Программа профильного физкультурно – спортивного лагеря с дневным пребыванием детей
2.	Учреждение организатор смен	ДЮСШ г. Волхов
3.	Адрес организации, телефон	Ленинградская обл., г. Волхов, ул. Ломоносова, д. 26 Тел. 8(813) 63 26913
4.	Место проведения	ДЮСШ г. Волхов
5.	Сроки проведения	03.06 - 28.06.2024 г.

		1 смена 03.06.-15.06.2024 г. 2 смена 17.06.- 28.06.2024 г.
6.	ФИО ответственного за проведения лагеря (смены), должность, телефон	Коробова Вера Владимировна, начальник лагеря, тел. +7 981 881 00 72
7.	Количество смен	Две смены
8.	Общее количество детей – участников	60 человек
9.	Адресаты программы	Учащиеся ДЮСШ г. Волхов , 10 -17 лет
10.	Социальные партнёры в организации и проведении лагеря (смены)	МОБУ «Волховская городская гимназия № 3 имени Героя Советского Союза Александра Лукьянова»
11.	Цель программы	Развитие творческого потенциала, разносторонних интересов обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также в занятиях физической культурой и спортом.
12.	Направление деятельности	Физкультурно – спортивная

**Актуальность программы** заключается в сочетании тренировочных занятий по избранному виду спорта и различных игровых, развлекательных, познавательных программ, творческих проектов, наставнических встреч, конкурсов художественного и изобразительного творчества (фото, видео), фестивалей и акций.

Тренировочные занятия проводятся один раз в день в соответствии с планом работы. Особое внимание уделяется циклу мероприятий, посвящённых формированию привычек, ведущих к здоровому образу жизни, мероприятиям наставнического формата (встречи, беседы, лекции, мастер – классы, практика), мероприятиям в рамках национального проекта «Культура».

Программа решает проблему занятости учащихся в каникулярное время.

**Педагогическая целесообразность** определяется продолжением тренировочного процесса, проводимого в ДЮСШ в течение учебного года. Реализацию программы осуществляет тренерско – педагогический состав на основе дополнительных общеразвивающих программ физкультурно спортивной направленности ДЮСШ по указанным видам спорта.

Отряды формируются по видам спорта, план занятий и расписание утверждается руководителем образовательной организации или начальником лагеря.

Результативность программы выявляется при помощи данных анкетирования, опросов, тестов.

По продолжительности программа является краткосрочной и реализуется в течение одной смены.

Для реализации программы используются педагогические технологии:

игровые технологии, технология организации коллективных творческих дел (КТД), технология ТАД (творчество, активность, действие), предметные технологии дополнительного образования по направлению деятельности – физкультурно - спортивная.

**Цель программы:** развитие творческого потенциала, разносторонних интересов обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

1. Формировать умения и навыки, необходимые в совершенствование спортивного мастерства по избранному виду спорта и физической подготовленности.

2. Способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма.

3. Развивать коммуникативные, лидерские качества, творческие способности, художественно – эстетические вкусы обучающихся.

4. Вовлекать в творческие и интеллектуальные виды деятельности.

5. Содействовать сплочению временного коллектива, дружеской взаимопомощи и командной поддержке.

6. Приобщать к разнообразному социальному опыту, участию в самоуправлении и организации общественно значимых дел.

Программа опирается на личностно – деятельный подход к развитию личности средствами досуга. Система мероприятий направлена на формирование культуры досуговой деятельности с помощью физкультурно – спортивной формы организации свободного времени.

Реализация программы включает коммуникативные, творческие, развивающие и подвижные игры, коллективные творческие дела, режимные мероприятия, предусматривающие выполнения действий по закаливанию организма.

**Модульное содержание программы**

№ п/п	Модули программы	Формы работы
1.	Оздоровительный модуль	Утренняя гимнастика, беседы о полезных привычках, подвижные игры, спортивные праздники, мероприятия по закаливанию, пешие прогулки в места досуга (парк, спортивные площадки).
2.	Спортивный модуль	Тренировочные занятия по избранному виду спорта, соревновательная деятельность, участие в межлагерных спортивных соревнованиях и акциях («ЗаБег»).
3.	Творческий модуль	Ролевые, деловые, сюжетные игры, коллективные творческие

		дела, викторины, фестивали. Экскурсии в КИЦ им. Пушкина, во Дворец Культуры Волхов, молодёжный центр «Параграф».
4.	Наставнический модуль	Встречи, беседы, лекции, мастер – классы различной тематической и функциональной направленности, творческие мастерские, практические работы.
5.	Патриотический модуль	Мероприятия к праздничным и памятным датам, акции, конкурсы рисунков и фоторабот, беседы.

### **Ресурсное обеспечение программы**

Лагерь организуется на базе МОБУ «Волховская городская гимназия № 3 имени Героя Советского Союза Александра Лукьянова».

**Материально – техническое обеспечение программы:** спортивные залы и площадки, комната отдыха (игровая), инвентарь и спортивное оборудование для групповых и индивидуальных занятий, раздевалки, канцелярские принадлежности.

#### **Кадровое обеспечение:**

тренер – преподаватель ответственный за проведение лагерной смены, обеспечивающий функционирование лагеря и общее руководство программой;

тренеры – преподаватели, отвечающие за организацию занятий по избранному виду спорта, творческую деятельность, оздоровительную работу, руководят коллективными творческими и общественно значимыми делами.

Сетевые ресурсы, используемые для реализации программы: КИЦ им. А.С. Пушкина, Дворец Культуры «Волхов», молодёжный центр «Параграф».

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Участие в программе благотворно скажется на социальном, личностном развитии обучающихся и будет способствовать удовлетворению запросов на организованный досуг.

#### **По окончанию смены у участников программы будут:**

закреплены навыки безопасного поведения, здорового образа жизни; совершенствованы умения, знания и навыки в избранном виде спорта и соревновательной деятельности;

приобретён опыт проявления творческой, социальной инициативы; усвоены социальные представления о значимости патриотизма, гражданственности в жизни человека;

развиты мотивы творческой самореализации, приобретён опыт презентации индивидуальных творческих и спортивных достижений;

расширены представления о формах досуга;  
освоен опыт коллективной деятельности, социальной роли лидера,  
исполнителя коллективных творческих и общественно значимых дел.

### **Список литературы и электронные ресурсы:**

1. Организация жизнедеятельности временного детского коллектива в летнем оздоровительном лагере: метод. пособие / под общ. ред. Н.Н. Жуковицкой. – СПб.: ЛОИРО, 2013. 91 с. Серия «Организация летнего отдыха детей и подростков» Вып. третий.

2. Образовательная социальная сеть nsportal.ru: Программа летнего профильного спортивно – оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Спорт – это жизнь» [Электронный ресурс]. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/03/08/programma-letnego-profilnogo-sportivno-ozdorovitelnogo-lagerya-s> (дата обращения: 15.05.2024г.).

3. КонсультантПлюс надёжная правовая поддержка: Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей» от 16.10.2019 N 336-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_335617/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_335617/) (дата обращения: 15.05.2024 г.).

4. Электронный фонд правовых и нормативно – технических документов: Национальный стандарт РФ Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления [Электронный ресурс]. <https://docs.cntd.ru/document/1200061323> (дата обращения: 15.05.2024 г.).

## Приложение 1

### Календарный план профильного физкультурно - спортивного лагеря с дневным пребыванием детей

Дата проведения		Мероприятия	Ответственные
Ежедневно		Утренняя зарядка	Тренеры - преподаватели
Ежедневно где: 1 смена и мероприятия 1 смены 2 смена и мероприятия 2 смены общие мероприятия для двух смен		Занятия по избранному виду спорта (тренировки)	Тренеры – преподаватели: Коробова В. В., Воробьева А.В., Опекунова Т. С., Оболенская Н.В.
День первый «Здравствуй, лето!» 1 смена 03.06.2024г.,	День первый «Здравствуй, лето!» 2 смена 17.06.2024 г.	Открытие смены. Знакомство с режимом дня, правилами поведения. Проведение инструктажа по Т.Б., правилам пожарной безопасности, правилами дорожного движения, правила поведения на железной дороге. Викторина «Лето это спорт!». Минутка здоровья «Осторожно, клещ!».  03.06.2024 г. – Всемирный день велосипеда, викторина «Велосипед вид транспорта».  03.04.2024 г. в 12.00 «Кино».  17.06.2024 г. Настольные игры в 12.00.	Зам директора по безопасности, врио директора ДЮСШ г. Волхов Есенин К.С., тренеры – преподаватели.  Тренеры – преподаватели  Сотрудник молодёжного центра «Параграф» Сотрудник молодёжного центра «Параграф»

<p>День второй «Физкульт – ура!» 1 смена 04.06.2024г.</p>	<p>День второй «Физкульт – ура!» 2 смена 18.06.2024 г.</p>	<p>Беседа о правилах закаливания организма «Ты не бойся ни жары и ни холода. Закаляйся, как сталь!». Подвижные и спортивные игры.</p> <p>04.06.2024 г. в квест в 10.20.</p>	<p>Тренеры - преподаватели</p> <p>Сотрудник молодёжного центра «Параграф»</p>
<p>День третий «Бег – всему голова» 1 смена 05.06.2024г.</p>	<p>День третий «Мяч наш лучший друг» 2 смена 19.06.2024 г.</p>	<p>05.06.2024 г. – Всемирный день бега, эстафета.</p> <p>05.06.2024 г. Викторина по произведениям А.С. Пушкина в 12.00.</p> <p>19.06.2024 г. – Всемирный день детского футбола, беседа «Вратарь с наградой «Золотой мяч», товарищеский матч (по возможности).</p> <p>19.06. 2024 г. «Караоке» в 12.00.</p>	<p>Тренеры - преподаватели</p> <p>Сотрудник молодёжного центра «Параграф»</p> <p>Тренеры - преподаватели</p> <p>Сотрудник молодёжного центра «Параграф»</p>
<p>День четвёртый «Язык народа – цвет жизни» 1 смена 06.06.2024 г.</p>	<p>День четвёртый «Игровой» 2 смена 20.06.2024 г.</p>	<p>06.06.2024 г. – День русского языка. Акция «Пушкин в городе».</p> <p>20.06.2024 г. подвижные и спортивные игры.</p>	<p>Тренеры – преподаватели.</p> <p>Тренеры – преподаватели</p>
<p>День пятый «Все идёт кувырком» 1 смена 07.06.2024 г.</p>	<p>День пятый «Гимнастический» 2 смена 21.06.2024 г.</p>	<p>07.06.2024 г. – День кувыркальщиков, практическая работа «Выполняем кувырки».</p> <p>21.06.2024 г. – Всемирный день йоги, практическая работа «Йога – гимнастика души».</p> <p>21.06.2024 г. квест в 10.30 + (по возможности) просмотр х. ф. «А завтра была война» 1987г. реж. Ю. Кара по повести Бориса Васильева.</p>	<p>Оболенская Н.В. Опекунова Т.С.</p> <p>Воробьева А.В.</p> <p>Сотрудник молодёжного центра «Параграф»</p>
<p>День шестой</p>	<p>День шестой</p>	<p>Подвижные и спортивные</p>	<p>Коробова В.В.</p>



«Баскетбольный» 1 смена 10.06.2024 г.	«Олимпийский» 2 смена 24.06.2024 г.	игры. Беседа «За честный и здоровый спорт».  10.06.2024 г. в 12.00 «Караоке».  24.06.2024 г «Кино» в 12.00	Сотрудник молодёжного центра «Параграф»  Сотрудник молодёжного центра «Параграф»
День седьмой «Аэробик» 1 смена 11.06.2024 г.	День седьмой «Водяной» 2 смена 25.06.2024 г.	11.06.2024 г. практическая работа «Самый длинный шпагат». Беседа – лекция «История праздника Дня России».  11.06.2024 г. квиз ко Дню России в 12.00.  25.06.2024 г. мероприятие «День воды»	Тренеры – преподаватели  Сотрудник молодёжного центра «Параграф»  Тренеры – преподаватели
День восьмой «Будь здоров!» 1 смена 13.06.2024 г.	День восьмой «Будь здоров!» 2 смена 26.06.2024 г.	Беседа – лекция по оказанию первой помощи. Минутка здоровья «Зелёная аптека».  13.06.2024 г. квиз о космосе + кино в 10.30.  26.06.2024 г. игра на свежем воздухе «День спорта».	Мед. работник Афанасьев Д.В.  Сотрудник молодёжного центра «Параграф»  Сотрудник молодёжного центра «Параграф»
День девятый «Вежливый» 1 смена 14.06.2024 г.	День девятый «Вежливый» 1 смена 27.06.2024 г.	Мероприятие «Чемпионат вежливости».  27.06.2024 г. игры на свежем воздухе в 11.00	Тренеры - преподаватели  Сотрудник молодёжного центра «Параграф»
День десятый «Творчески» 1 смена 15.06.2024 г.	День десятый «Творческий» 2 смена 28.06.2024 г.	Закрытие смены. Общее мероприятие мини – концерт «Мы такие разные...»  28.06.2024 г. Закрытие смены в 11.00	Тренеры - преподаватели  Сотрудник молодёжного центра «Параграф»

## Приложение 2

### Режим дня профильного физкультурно – спортивного лагеря с дневным пребыванием детей

№ п/п	Время	Мероприятия	
1.	9.30 -9.40	Приём детей	Всем привет, пора, пора! Вас приветствуют друзья.
2.	9.40	Зарядка	В соответствии с расписанием Начинаем утро с зарядки.
3.	9.45 - 10.00	Завтрак	Хороший день начинается с хорошего завтрака.
4.	10.30 - 12.00 или 12.00 – 13.30	Занятия по избранному виду спорта	Верьте, что рекорд будет! Знайте, мы близки к цели!
5.	10.30 - 12.00 или 12.00 – 13.30	Общие мероприятия	Лагерь наша большая семья, Мы бодры! Веселы! Хорошо нам живется, друзья!
6.	13.45 – 14.00	Подготовка к обеду, обед	Угощают нас вкусным обедом, Суп и щи мы едим всегда с хлебом! Кто не ест - мы следим: Похудеешь - Ему говорим.
7.	14.10	Уход домой	«Делай раз. Делай два. Три. Рассыпья...Выразительно».

**Диагностика результатов освоения программы**

**Анкета 1 (стартовая)**

Для того чтобы сделать смену более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:

1. Что ты ждёшь от лагеря? \_\_\_\_\_

2. Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь на площадке интересней и радостней для всех? \_\_\_\_\_

3. Что тебе нравится делать? \_\_\_\_\_

4. Хочешь ли чему-нибудь научиться в лагере или научить других? \_\_\_\_\_

5. Хочешь ли что-нибудь организовать для других? \_\_\_\_\_

6. Что для тебя самое важное (ценное) в этом лагере? \_\_\_\_\_

7. Пожалуйста, закончи следующие предложения (фразы):

Я не хочу, чтобы здесь \_\_\_\_\_

Я хочу, чтобы \_\_\_\_\_

Я боюсь, что \_\_\_\_\_

8. Пожалуйста, напиши также:

Имя \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

## Анкета (финишная)

Подводя итоги, мы хотим задать тебе некоторые вопросы.  
Надеемся на помощь.

1. Что было самым важным для тебя:

в этом лагере \_\_\_\_\_

в отношениях между людьми \_\_\_\_\_

в тренировочном процессе \_\_\_\_\_

2. Переживал (ла) ли ты такие состояния (да или нет):

Радость \_\_\_\_\_

Обиду \_\_\_\_\_

Творчество, полёт фантазии \_\_\_\_\_

Одиночество \_\_\_\_\_

Уверенность в себе \_\_\_\_\_

Усталость \_\_\_\_\_

«Меня не поняли» \_\_\_\_\_

Счастье \_\_\_\_\_

3. Что изменилось в тебе? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Какие трудности ждут тебя в будущем (завтра, через месяц, через год):

\_\_\_\_\_

5. Кому ты хотел (ла) бы сказать «Спасибо»? Постарайся выбрать трёх важных для тебя людей.

Спасибо! \_\_\_\_\_

За \_\_\_\_\_

Спасибо! \_\_\_\_\_

За \_\_\_\_\_

Спасибо! \_\_\_\_\_

За \_\_\_\_\_

6. Пожалуйста, закончи предложения:

Я рад/рада, что \_\_\_\_\_

Мне жаль, что \_\_\_\_\_

**Контрольные упражнения по ОФП 2 - 3 год обучения,  
базовый уровень, дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол» физкультурно – спортивной направленности**

№	Признаки пригодности	Показатели	Высокий уровень показателей
1.	Бег 20 метров (сек.)		5 сек.
2.	Подтягивание в висе, кол-во раз		8 раз
3.	Поднимание ног в висе, кол-во раз		12 раз
4.	Угол в висе (сек.)		18 сек.
5.	Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз.		14 раз

**Контрольные упражнения по технике игры 2 -3 год обучения базовый уровень:**

1. Десять бросков мяча после ведения справа и слева.

2. Десять бросков после получения передачи справа и слева.

Оценивается техника выполнения броска и точность попадания в корзину.

Учащиеся должны иметь 80% отличных и хороших оценок за технику выполнения бросков и средний процент попаданий в корзину каждой рукой около 80%. Бросок от плеча с поворотом в движении.

3. Десять бросков мяча одной рукой от плеча в прыжке с поворотом на 90° — 120° после ведения.

4. То же после получения передачи от партнера.

Оценивается техника выполнения и количество попаданий. Занимающиеся должны иметь 80% отличных и хороших оценок за технику выполнения бросков. Средний процент попадания в корзину обеими руками — около 80%.

**Критерии выполнения упражнений:**

**высокий уровень** – точное и своевременное исполнений упражнений, связанных с обязательными для баскетбола специальными навыками.

**средний уровень** – точное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

**низкий уровень** – старательное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

**Контрольные упражнения по ОФП базовый уровень,  
дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика»  
физкультурно – спортивной направленности  
(необходимо набрать не менее 48 баллов)**

**Таблица 2.**

Баллы	Отжимание от пола (раз)	Поднимание ног на шведской стенке до 90* (раз)	Баллы	Шпагаты (3), из трёх оценок ставиться средняя
<b>10</b>	12	10	<b>10</b>	Голени и бедра Недостаточно плотно Прилегают к полу
<b>9,7</b>	11			
<b>9,5</b>	10	9		
<b>9,2</b>	9			
<b>9,0</b>	8	8	<b>9,0</b>	Разведение ног 180*
<b>8,7</b>	7			
<b>8,5</b>	6	7		
<b>8,2</b>	5			
<b>8,0</b>	4	6	<b>8,0</b>	Разведение ног 170*
<b>7,7</b>	3			
<b>7,5</b>	2	5		
<b>7,2</b>	1			
<b>7,0</b>		4	<b>7,0</b>	Разведение ног 160*
<b>6,7</b>				
<b>6,5</b>		3		
<b>6,2</b>				
<b>6,0</b>		2		
<b>5,7</b>				
<b>5,5</b>		1		
<b>5,2</b>				
<b>5,0</b>			<b>5,0</b>	Разведение ног 130*
<b>4,7</b>				
<b>4,5</b>				
<b>4,2</b>				
<b>4,0</b>			<b>4,0</b>	Разведение ног менее 130*
<b>3,7</b>				
<b>3,5</b>				
<b>3,2</b>				
<b>3,0</b>				