

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОХОЛМСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО
«Краснохолмская ДЮСШ»
О. И. Тюрин
Приказ от 07.04.2021г. № 19/2



**Программа летнего оздоровительного лагеря
Юниор «Нам со спортом по пути»**

Автор: Писанова А. С.
Старший тренер-преподаватель
МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ»

г. Красный Холм
2021г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОХОЛМСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО
«Краснохолмская ДЮСШ
О. И. Тюрин
Приказ от 07.04.2021г. № 19/2**

**Программа летнего оздоровительного лагеря
Юниор «Нам со спортом по пути»**

**Автор: Писанова А. С.
Старший тренер-преподаватель
МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ»**

г. Красный Холм

2021 г.

Паспорт программы

Наименование Программы	Программа летнего оздоровительного лагеря Юниор «Нам со спортом по пути» (далее Программа)
Дата утверждения Программы	Утверждена директором МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ» № 19/2 от 07.04.2021 года
Основания для разработки программы	<p><u>Документы федерального уровня:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Конституция РФ;• Конвенция ООН о правах ребенка;• Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;• Закон РФ от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;• Закон РФ от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;• Закон РФ от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»;• Постановление Правительства РФ от 16.09.2020 г. № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации»;• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.08.2014 № 50 «Об утверждении СанПиН 3.2.3215-14»;• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21»;• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09.10.2012 г. № 53 «Об утверждении СП 3.1.1.3108-13»;• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.03.2011 № 22 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2842-11 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха для подростков» <p><u>Документы регионального уровня:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Закон Тверской области от 31.03.2010 №24-ЗО «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей в Тверской области»; • Закон Тверской области от 14.02.2007 № 6-ЗО «Об организации деятельности по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Тверской области» <p><u>Документы муниципального уровня:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Приказ Отдела образования Администрации Краснохолмского муниципального округа от 25.03.2021 г. № 102 «Об организации лагерей с дневным пребыванием детей и лагерей труда и отдыха в образовательных учреждениях муниципального округа в летний период 2021 года»; • Муниципальная программа комплексной безопасности образовательных учреждений муниципального образования Тверской области «Краснохолмский район».
Заказчик программы	<ul style="list-style-type: none"> • Отдел образования Администрации Краснохолмского муниципального округа Тверской области
Разработчик Программы	<ul style="list-style-type: none"> • МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ»;
Ответственный координатор Программы	<ul style="list-style-type: none"> • МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ»;
Руководитель Программы	Тюрин О. И. – директор ДЮСШ
Юридический адрес, контактные телефоны и адрес органа управления образованием	171660 Тверская область, город Красный Холм, улица Мясникова, дом 34 в. Телефон/факс: 8(48237) 22913 Электронный адрес: krholmsport@gmail.com
Цель программы	Укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни организованный досуг, продолжение непрерывного учебно-тренировочного процесса по футболу и настольному теннису.
Основные задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация отдыха и занятости детей и подростков. 2. Поиск новых форм привлечения детей к различным видам деятельности. 3. Повышение спортивного мастерства занимающимися. 4. Оздоровление детей.

	5. Изменение жизненных ориентаций.
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ эффективное усвоение позитивных норм и ценностей по средству физической культуры; ✓ повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов; ✓ снижение роста правонарушений среди подростков; ✓ проявление спортивных способностей у ребенка; ✓ воспитание культуры спортивного соперничества, ориентированной на принципы «честной игры»; ✓ создание устойчивой ориентации на занятия спортом.
Исполнители Программы	<ul style="list-style-type: none"> • МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ»;
Сроки реализации Программы	2- 22 августа 2021 г.
Источники финансирования программы	Региональный бюджет, муниципальный бюджет, внебюджетные средства.
Контроль за реализацией Программы	Контроль за выполнением Программы возложен на межведомственный Координационный совет по организации отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков, который анализирует ход выполнения плана мероприятий по реализации Программы, вносит предложения по его изменению, координирует взаимодействие заинтересованных ведомств и организаций.

Концепция программы

Ведущими идеями программы являются:

- ✓ развитие мотивации детей к познанию и творчеству,
- ✓ содействие личностному и профессиональному самоопределению подростков,
- ✓ самореализация ребенком своего «я», его адаптация к жизни в современном обществе,
- ✓ приобщение к здоровому образу жизни,
- ✓ органичное сочетание видов досуга с различными формами образовательной деятельности и, как следствие, сокращение пространства девиантного поведения,
- ✓ решение проблемы занятости детей.

Ведущей функцией программы является оздоровление, в широком смысле, а не только в физиологическом.

Истинное оздоровление ребенка невозможно без создания доброго климата в детском коллективе, без организации разнообразной творческой деятельности, дающей возможность духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его разнообразных потребностей, при условии благоприятного экологического окружения.

МБУДО «Краснохолмская ДЮСШ» по своей сущности является социально-педагогическим комплексом круглогодичного действия. Ее деятельность основана на гуманистической концепции взаимоотношений личности и общества, целостном подходе к воспитанию и развитию личности в условиях коллективной деятельности, построенной на основе сотрудничества взрослых и детей, тщательной отработке механизма кадрового и материального обеспечения, последовательной реализации принципа обновления содержания, форм, а также конкретной методики, позволяющей максимально проявить и реализовать самые разнообразные интересы и запросы личности.

Реализация этой методики происходит в трех сферах, составляющих процесс социализации личности: деятельность, общение, самопознание.

В своей деятельности ребенок имеет дело с освоением все новых и новых ее видов, что предполагает его ориентацию в системе связей, присутствующих в каждом виде деятельности и между ее различными видами. Причем речь идет о личностно значимой доминанте, т.е. об определении главного, сосредоточении внимания на нем. В деятельности происходят освоение новых социальных ролей и осмысление их значимости.

Общение как сфера социализации ребенка неразрывно связано с деятельностью. При этом расширение общения можно понимать как увеличение числа контактов ребенка с другими людьми, имеющих свою специфику для каждого возрастного этапа.

Самопознание личности, которое предполагает становление в ребенке «образа его «Я»», возникающее у него не сразу, а складывающееся на протяжении всей жизни.

Спецификой физкультурно-профилактической деятельности является комплексное воздействие на личность, включающее в себя изменение поведения (большие физические нагрузки существенно изменяют психоэмоциональную сферу), удовлетворение естественных потребностей в самоутверждении, самореализации.

В отличие от всех других форм досуговой деятельности, спорт, помимо интеллектуальной и психоэмоциональной составляющей, имеет физическую, и тем самым является более сильным средством воздействия на растущий организм. Физические нагрузки, оказывают формирующее воздействие на различные системы организма, также удовлетворяют естественную потребность молодого человека в движении.

Уникальное свойство спорта – постоянное удовлетворение стремления к экспериментированию, поиску новых, необычных ощущений и переживаний. Сфера спорта открывает перед личностью мир безграничных возможностей человека, уникальные резервы собственного организма. В этом отношении спортивная деятельность может рассматриваться как альтернатива развития отклоняющегося поведения, предлагающая вместо иллюзорного решения проблем личностного становления реальный путь формирования сильной и здоровой личности.

Развитию эмоционально-волевой сферы личности подростка эффективно способствует физкультурно-спортивная и соревновательная деятельность, которая отличается от всех других видов деятельности сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – одно из важнейших условий положительного влияния на развитие личности детей, подростков. Принципы соревновательности в процессе физкультурно-спортивной деятельности, гласность результатов соревнования вызывают живой интерес у подростков, разжигают здоровое стремление к соперничеству. Соревновательная деятельность, направленная на повышение мотивации достижения уровня притязаний используется для повышения уровня положительных и снижения отрицательных эмоций. Повышенная мышечная активность сопровождается своеобразным состоянием эйфории (повышенной оживленностью действий, речи и т.п.), чувствами бодрости и жизнерадостности.

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности.

Дети, постоянно занимающиеся спортом, обладают теми здоровыми ресурсами, которые помогают справиться с нагрузками, повышенными требованиями среды, стрессами и конфликтами без применения одурманивающих средств.

Методологическим исходным пунктом для объяснения сущностной роли физической культуры в общей сумме развития детей служит понимание предметной практической деятельности как генетически первоначального типа человеческой деятельности, на основе которого возникли и развились во взаимных отношениях социальная и духовно-нравственная деятельность.

Принципы деятельности спортивного лагеря:

- создание максимального количества разнообразных пространств, где нормы и правила взаимодействия вырабатываются самими членами группы, что предотвращает авторитарное давление и повышает степень возможности самоопределения, самоактуализации и саморазвития личности;
- содержательность деятельности, ее многообразие, лежащее в основе индивидуальной и коллективной деятельности;
- свобода выбора вида деятельности, коллектива, педагога как необходимые условия самостоятельного, творческого развития и самореализации ребенка;
- рефлексивность, означающая, что основной реальностью является собственная деятельность и деятельность других.

Пояснительная записка.

Организация летнего отдыха детей – один из важных аспектов образовательной деятельности МБУДО «Краснохолмской ДЮСШ». Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего календарного года. Сформировать, сплотить сборные команды школы для выступления в областных соревнованиях, проводимых в летний период.

Как свидетельствуют исследования занятости детей в летний период, не все имеют возможность поехать в лагерь. Большой процент детей остается не охваченным организованной деятельностью. Предоставленные сами себе, дети подвержены влиянию улицы, рискуют стать жертвами дорожно-транспортных происшествий, несчастных случаев, они невольно попадают в группы риска, становятся членами различных группировок. Стремительно распространяется наркомания, токсикомания, алкоголизм. Такое катастрофическое положение может быть обусловлено незанятостью молодежи, сокращением организации бесплатного досуга, отсутствием положительных ориентиров и социально приемлемых навыков выживания. Сложная социально-экономическая, расслоение общества, все возрастающая алкоголизация семей ведут к росту числа детей социально дезадаптированных, нуждающихся в социально-психологической реабилитации. Особенно остро эта проблема проявляется в подростковом возрасте. У детей накапливается эмоциональное напряжение, которое разряжается в негативных поведенческих актах. Находясь в постоянной ситуации неуспеха, они ищут возможность приложения своих сил в любой доступной им форме, что может приводить к отклоняющемуся поведению. В связи с этим особую важность приобретает своевременная и целенаправленная профилактика правонарушений. Для изменения жизненных ориентиров в позитивном направлении необходима организация таких видов деятельности, которые соответствовали бы их актуальным потребностям, создавали бы зоны ближайшего развития и личностного роста, изменяли сложившиеся представления о себе, своих возможностях, побуждали бы по-новому строить свои отношения и свое поведение в социуме.

Данная программа обеспечивает занятость детей в летний период. Дети погружаются в мир спорта. Весь программный материал направлен на воспитание культуры спортивного соперничества, умения управлять своими эмоциями, поступками в напряженной психоэмоциональной обстановке, ориентированной на принципы честной игры.

Цель:

Укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни, организованный досуг, продолжение непрерывного учебно-тренировочного процесса по футболу и настольному теннису.

Задачи:

1. Организация отдыха и занятости детей и подростков.
2. Поиск новых форм привлечения детей к различным видам деятельности.
3. Повышение спортивного мастерства занимающимися.
4. Оздоровление детей.
5. Изменение жизненных ориентаций.

В течение лагерной смены будут организованы следующие направления деятельности:

- Трудовая, общественно полезная деятельность:

- ✓ Благоустройство отрядных мест, территории базы спортивного лагеря;
- ✓ Утилизация мусора со стадиона.

- Спортивно-оздоровительная деятельность:

- ✓ Организация и проведение спортивных соревнований по настольному теннису, дартсу, футболу, велоспорту и различные спортивные эстафеты;
- ✓ Тренировки по принятому графику;

- Коммуникативная деятельность:

- ✓ Рефлексия по итогам мероприятия, дня, смены;
- ✓ Коллективные творческие дела;
- ✓ Игры на сплочение и взаимодействие коллектива.

В летнем оздоровительном лагере 10 человек разного возраста от 7 до 14 лет, смена рассчитана на 21 день. В лагере организованы 2-х разовые тренировки. Они несколько короче традиционных, более разнообразны по средствам, используемым в них. За смену организуем и проводим много соревнований по настольному теннису, велоспорту, а также по футболу.

Дети много времени проводят вместе, что позволяет формировать настрой, бойцовский дух команды, скорректировать психологический климат в команде. Дети объединены общей идеей борьбы, победы на ответственных соревнованиях.

Особенностью воспитательного процесса является то, что дети и воспитатели хорошо знают друг друга, коллектив сформирован, хорошо управляем.

Воспитатель выступает как консультант в различных творческих делах детей. У него остается достаточно времени, чтобы найти контакт с «трудными», изучить особенности личности этих детей, найти индивидуальный подход для каждого из них, вовлечь в спортивную жизнь лагеря, создать ситуацию успеха для каждого ребенка.

Вся жизнь в лагере подчинена определенным ритуалам, поэтому, вводя детей в понимание ритуала, в его усвоение, мы добиваемся не только их развития, но и экономии усилий на поддержание дисциплины. У ребят образуются добрые правила и прочные навыки поведения в коллективе. А у воспитателей, работающих с ними, остается достаточно сил на творчество, на то, чтобы увидеть и восхититься успехами каждого ребенка.

В основе спортивной деятельности лагеря лежит соперничество и стремление к достижению победы в соревновании. Победа, достигнутая в честном соперничестве, при соблюдении нравственных норм и принципов, формирует и подкрепляет такие нравственные качества, как честь, достоинство, справедливость, ответственность и др. Спортивная деятельность становится своеобразным «испытательным полигоном», где происходит реализация моральных норм и установок, через которую видны достоинства и недостатки в деле обучения, воспитания, закрепления и развития нравственной культуры человека.

Формы работы

При выборе форм и методов работы приоритетным считаем спортивную и образовательную деятельность, направленную на развитие ребенка, полноценное питание, медицинское обслуживание, пребывание на свежем воздухе, проведение оздоровительных, спортивных, культурных мероприятий, организации экскурсий, походов, игр. Использование методов коллективной творческой деятельности и игровых форм работы помогает формированию коллектива, обучает правилам общения и приспособляемости к новым условиям:

- ✓ Использование различных игровых моделей соперничества и сотрудничества;
- ✓ Модификация традиционных спортивных игр;
- ✓ Изобретение новых игр, формирование банка идей;
- ✓ Творческое выполнение физических упражнений;
- ✓ Коллективные творческие дела.

Принципы и условия построения спортивно-оздоровительной работы лагеря.

Принцип индивидуальности.

Создание условий для формирования индивидуальности личности учащегося и тренера, уникальности коллектива – это главная задача создаваемой воспитательной системы.

Принцип творчества и успеха.

Индивидуальная и коллективная спортивная деятельность позволяет определить и развивать индивидуальные особенности занимающихся и уникальность учебно-тренировочной группы. Благодаря творчеству ребенок выявляет свои способности, узнает о «сильных» сторонах своей личности. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной Я - концепции личности занимающегося, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самосовершенствованию и самостроительству своего «Я».

Принцип доверия и поддержки.

Решительно отказаться от идеологии и практики авторитарного по характеру учебно-воспитательного процесса, присущего педагогике насильственного формирования личности ребенка. Обогащать арсенал педагогической деятельности гуманистическими личностно-ориентированными технологиями обучения и воспитания учащихся. Вера в ребенка, доверие ему, поддержка его устремлений к самоорганизации и самоутверждению должны прийти на смену изменений требовательности и чрезмерного контроля.

Принцип непрерывности.

Непрерывность воспитательного процесса обусловлена постоянной изменчивостью. Системы и внешних условий ее функционирования. Изменяется состав детей и взрослых, их интересы, потребности и ценностные установки, корректируются межличностные и межгрупповые отношения; появляются новые направления, формы и методы совместной деятельности; претерпевают изменения связи с окружающей социальной и природной средой.

Условия построения педагогического процесса.

Педагогический потенциал спортивной среды реализуется с учетом психологических особенностей данного возраста.

- ✓ Для успешной социальной адаптации отбираются наиболее значимые для подростков элементы, эмоционально воздействующие на них.
- ✓ Для лучшего усвоения культуры взаимодействия в коллективе отобраны ценности, позволяющие провести параллель с общечеловеческими ценностями.
- ✓ Дети вовлекаются не только в воспроизводящую, но и творчески-преобразующую деятельность, дающую возможность самовыражения личности учащегося.

- ✓ Используется только положительная мотивация учащихся на осознанное овладение системой знаний и умений.
- ✓ Используются разные виды стимулов: деятельностно - практические (игра, соревнование); словесно - деятельностные (эмоционально-образный, общественно-оценочный).
- ✓ Программа предполагает многообразие, вариативность и свободу выбора детьми различных форм деятельности.

Режим работы дня:

№ п/п	Элементы режима дня	Время проведения
1.	Сбор детей, зарядка	8.30-9.00
2.	Утренняя линейка	9.00-9.15
3.	Завтрак	9.15-10.00
4.	Работа по плану лагеря	10.00-13.00
5.	Обед	13.00-14.00
6.	Свободное время	14.00-14.30
7.	Уход домой	14.30

Ожидаемые результаты

- ✓ эффективное усвоение позитивных норм и ценностей по средству физической культуры;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- ✓ снижение роста правонарушений среди подростков;
- ✓ проявление спортивных способностей у ребенка;
- ✓ воспитание культуры спортивного соперничества, ориентированной на принципы «честной игры»;
- ✓ создание устойчивой ориентации на занятия спортом.

Формой подведения итога работы лагеря является закрытие лагеря. Подведение итогов, награждение победителей соревнований, особо отличившихся, активных детей.

Каникулы - для детей это время отдыха, но оно не должно быть пустым время проведением. Необходимо предоставить детям возможность раскрыть свои способности, проявить личную инициативу, познать еще непознанный мир и привлечь детей к активному общению с природой.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ПРОГРАММЫ

№№ п/п	Раздел программы	Основные термины, понятия, определения	Необходимо знать	Необходимо уметь	Контроль
1.	Соревнования	Правила соревнований, протокол соревнований, судейская коллегия, положение о соревновании	Основные правила организации соревнований, правила поведения на соревнованиях, обязанности судей на соревнованиях.	<ul style="list-style-type: none"> - составить положение о проведении соревнования; - вести протокол соревнований; - определить победителей соревнований - организовать и провести небольшие соревнования 	Самостоятельно организовать и провести соревнования среди сверстников, оформить отчетные документы о проведенных соревнованиях.
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии, режим дня, режим питания, режим труда и отдыха	Основы личной гигиены и поддержания нормального внешнего вида. Правила использования водных процедур и средств закаливания. Рекомендации по составлению режима дня, двигательного режима	<ul style="list-style-type: none"> - поддерживать опрятный внешний вид; - соблюдать правила поведения на воде; - выполнять режим дня; - вести дневник самоконтроля; 	Дневник самоконтроля.
3.	Воспитание нравственных и волевых	Воля, ответственность, инициатива, самостоятельность,	Основные приемы создания готовности к соревнованию, методы	- управлять своими действиями, эмоциями и поведением,	Разработать и выполнить комплекс

	качеств	творчество, терпимость, культура, саморегуляция, честность, дисциплинированность .	регуляции уровня эмоционального возбуждения.	<ul style="list-style-type: none"> - уважать партнеров и соперников; - эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками; - владеть культурой общения; - соблюдать правила соревнований 	<p>дыхательных упражнений на восстановление психического состояния.</p> <p>Провести комплекс общеразвивающих упражнений со сверстниками.</p> <p>Организовать и провести подвижную игру, соревнование.</p>
4.	Общая физическая подготовка	Нагрузка, утомление, восстановление, спортивные игры, подвижные игры, плавание	Функциональные возможности своего организма, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования	<ul style="list-style-type: none"> - уметь контролировать функциональное состояние организма - самостоятельно разучивать новые физические упражнения и двигательные действия; - уметь плавать; - организовать игру 	<p>Измерять ЧСС в покое и после нагрузки.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по ОФП, гармоничность развития физических качеств.</p>

Содержание работы.

Соревнования

Значение спортивных состязаний. Виды состязаний. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Методические рекомендации

Педагогом организуются соревнования, где дети помогают заполнять протокол, фиксировать результаты участников, подводят итоги соревнований с помощью воспитателя. В конце смены дети придумывают новые виды состязаний, самостоятельно организуют небольшие соревнования (подтягивание, прыжки через скакалку и т.п.), оформляют необходимые документы.

Личная и общественная гигиена

Индивидуальные правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви во время занятий физическими упражнениями. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом.

Методические рекомендации

Спортивный лагерь расположен очень компактно, дети пренебрегают правилами гигиены (зачем переодеваться, переходя из одной комнаты в другую). Поэтому с первого дня смены воспитатели делают акцент на строгое, неукоснительное соблюдение правил личной гигиены (переодевание до и после занятий физическими упражнениями, мытье рук перед едой и т.п.), соблюдение режима дня (в начале смены под контролем воспитателя, затем дежурных детей, в конце смены самостоятельно). Ведение дневника самоконтроля, ежедневно в конце дня делаются записи.

Нравственные и волевые качества

Содержание понятий «воля» и «волевые качества», их проявление в процессе развития основных физических качеств. Воля как способность регулировать свое поведение посредством мобилизации психических и физических возможностей при преодолении чувства страха и неуверенности, чувства усталости и разочарования, неудовлетворенности и агрессивности. Упорство, которое проявляется в терпеливости и настойчивости, самообладание – в смелости и сдержанности, решительность – в быстроте принятия нужного решения, инициативность – во взятии ответственности за принимаемое решение. Связь развития физических качеств с проявлением волевых качеств характеризуется в необходимости проявления упорства при многократном выполнении одних и тех же однообразных и монотонных упражнений или в преодолении чувства усталости, в необходимости проявления самообладания, в необходимости проявления решительности.

Нравственность как осознаваемое человеком чувство переживания за других людей и общество в целом, чувство долга перед другими и обществом, чувство негодования по поводу несправедливости, жестокости, аморального поступка, совершенного как им самим, так и другим человеком, чувство товарищества и дружбы (раскрыть проявление нравственности на примере развития физических качеств и укрепления здоровья, воспринимаемое человеком не только как личное, но и как выполнение долга перед обществом в повышении производительности общественного труда и, при необходимости, защите Родины). Нравственные черты

Морально-этические качества как осознаваемая человеком необходимость подчинять свои действия и поступки общепринятой морали, которые проявляются в чувстве преданности своему обществу и народу, в чувстве патриотизма и интернационализма. Эстетические качества как осознаваемое человеком состояние переживание прекрасного, проявляющееся в чувстве красоты телосложения, движений и передвижений, в чувстве легкости и красоты выполнения сложных трудовых действий.

Методические рекомендации

Основной формой занятий по теме является доверительная индивидуальная беседа, рассказы о знаменитых спортсменах, преодолевших недуг, и доказавших большие возможности человека, его силы духа, упорства. Встречи с интересными людьми (участниками афганских, чеченских войн).

Общая физическая подготовка

ОФП - основа всестороннего физического развития. Общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность. Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

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. Перетягивание каната. 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 за лидером. 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 и гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, малого мяча. Групповые упражнения со скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол.

Настольный теннис. Бадминтон. Лепта. Подвижные игры.

Методические рекомендации.

Все тренировочные занятия проходят в игровой, соревновательной форме. Есть обязательная программа тренировки, которую выполняют все учащиеся. Но также достаточно много времени оставляется для того, чтобы дети самостоятельно выбирали понравившиеся виды физической активности, придумывали новые упражнения, виды соревнований.

Приложение 1
к Программе летнего
оздоровительного лагеря
Юниор «Нам со спортом по пути»

ПЛАН
работы летнего лагеря Юниор «Нам со спортом по пути» 2021г.
с 2 августа по 22 августа 2021г.

Дата	Название мероприятия	
	1-ая половина дня	2-ая половина дня
02.08.2021 понедельник	1. Открытие летнего – оздоровительного лагеря. 2. Ознакомление детей с инструкциями по ТБ. Пожарной безопасности. 3. Проведение медицинским работником взвешивания и измерения роста детей на начало лагерной смены.	Тренировочное занятие по спортивной акробатике
03.08.2021 вторник	Спортивное тестирование (Отжимание, приседание, качать пресс, прыжки на скакалке, подтягивание) в начале смены	Тренировочное занятие по футболу
04.08.2021 среда	Игра «Расскажи мне о себе»	Тренировочное занятие по спортивной акробатике
05.08.2021 четверг	ЭКСКУРСИЯ В МУЗЕЙ	Тренировочные занятия по футболу
06.08.2021 пятница	СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВЕЛОГОНКАМ «Мой друг велосипед»	Тренировочное занятие по спортивной акробатике
09.08.2021 понедельник	Подвижные игры на спортивной площадке	Тренировочные занятия спортивной акробатике
10.08.2021 вторник	СОРЕВНОВАНИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	Тренировочные занятия по футболу
11.08.2021 среда	Экскурсия в ГИБДД (Казакова С.А. 8-920-1530601)	1. Тренировочные занятия по стрельбе 2. Техника безопасности при стрельбе

12.08.2021 четверг	СОРЕВНОВАНИЯ ПО ШАШКАМ	1. Тренировочное занятие по футболу
13.08.2021 пятница	ЭКСКУРСИЯ ПЧ-35	Тренировочное занятие по спортивной акробатике
16.08.2021 понедельник	Конкурсная программа «Мистер спорт»	Тренировочное занятие по настольному теннису
17.08.2021 вторник	ЭКСКУРСИЯ ПО ДОМУ РЕМЕСЕЛ	Тренировочное занятие по футболу
18.08.2021 среда	Соревнования «Веселые старты»	Тренировочное занятие по футболу
19.08.2021 четверг	Подвижные игры на спортивной площадке	Тренировочное занятие по футболу
20.08.2021 пятница	Спортивное тестирование (Отжимание, приседание, качать пресс, прыжки на скакалке, подтягивание) в конце смены. ДЮСШ Проведение медицинским работником взвешивания и измерения роста детей на конец лагерной смены.	Тренировочное занятие по футболу