**Программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря**

**«Путь к Олимпу»**

Программа рассчитана на детей 7 - 16 лет.

Срок реализации программы – 21 дней.

**Пояснительная записка**

Летние каникулы - наиболее благоприятный период для улучшения здоровья, физической подготовленности и развития, восстановления сил и спортивной реализации физической активности детей. Физическое воспитание как организованный процесс воздействия, включая в себя физические упражнения, гигиенические мероприятия и использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, призвано занять ведущее место в деятельности учреждений, организуемых в период школьных каникул.

В настоящее время в оздоровительном лагере различным видам двигательной активности ежедневно отводится от 20 мин до 1 ч. Физическая культура и спорт по значимости стоят на первом месте среди других видов деятельности школьников в оздоровительном лагере, а по интенсивности воспитательного общения 21 день лагерной смены равен учебному году. Условия оздоровительного лагеря могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством.

**Целью** является организация активного отдыха и оздоровления детей через регулярную физическую активность.

Летний загородный лагерь отдыха школьников, как внешкольное оздоровительное учреждение решает следующие **задачи**:

- укрепление здоровья и закаливание детей;

- вовлечение всех детей в регулярные занятия физическими упражнениями;

- совершенствование естественных движений человека;

- привитие навыков спортивного бега, прыжков, метаний, игры с мячом;

- обучение туристским знаниям и умениям ориентироваться на местности;

- воспитание самостоятельности при самообслуживании;

- соблюдение норм коллективного и индивидуального поведения.

Пребывание большого числа детей в лагере предполагает организацию их режима дня. Занятия физическими упражнениями проводятся с учетом возрастных особенностей детей, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности по группам 7—9, 10-13, 14—15 лет. Ориентиром для ежедневных физкультурных и спортивных занятий следует считать затрату не менее 3 часов организованной двигательной активности в день.

На опыте долголетней организации детских лагерей отдыха наметилась определенная система в организации физического воспитания.

1. Физкультурные мероприятия в режиме дня.

2. Отрядная физкультурная работа.

3. Массовая спортивная работа.

4. Учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта.

5. Общественно полезные формы труда.

6. Агитационно-пропагандистская работа.

**План сетка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1день  Заезд | 2день  Футбол  (мальчики) | 3день  Пожарная эстафета | 4день  Веселые старты | 5день  Олимпийские игры | 6день  Пионербол  (мальчики)  Футбол  (девочки) | 7день  Пионербол  (девочки)  Баскетбол  (мальчики) |
| 8день  Легкоатлетическая эстафета | 9день  Баскетбол  (девочки)  Бигбол  (мальчики) | 10день  Бигбол  (девочки)  Подвижная игра «Красное Белое»  (мальчики) | 11день  Подвижная игра «Красное Белое»  (девочки)  Лапта  (мальчики) | 12день  Лапта  (девочки) | 13день  Туристическая эстафета | 14день  Кросс |
| 15день  Летний биатлон | 16день  Футбол  Thebest | 17день  Нормативы | 18день  Подвижная игра «Круговые вышибалы» | 19день  Полоса препятствий | 20день  Большие гонки | 21день  Отъезд |

**Футбол** [командный вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), в котором целью является забить [мяч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87) в [ворота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0) соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) в мире.

**Пожарная эстафета** состоит из шести этапов: бег, прыжки на скакалке, переноска ведер с водой, переноска пострадавшего, одевание боевой одежды, переноска рукавов, сбивание мишени с помощью ручного пожарного ствола.

**Веселые старты:**

1. Эстафета с скакалкой – допрыгать до контрольного пункта и вернуться обратно, побеждает команда участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

2. Эстафета с скакалкой – взять скакалку в одну руку и перепрыгивая через скакалку добежать до контрольного пункта, побеждает команда участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

3. Эстафета с мячом – довести мяч до контрольного пункта и вернуться, побеждает команда, участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

4. Эстафета с тремя мячами (чебурашка) – 1 мяч зажат коленями, остальные два в руках – нужно добежать до контрольного пункта и вернуться с 3 мячами в руках.

5. Эстафета с мячом – довести ногами вокруг кеглей мяч до контрольного пункта и вернуться с мячом бегом, побеждает команда, участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

6. Эстафета с мячом в парах – зажать мяч между головами и добежать до контрольной точки, вернуться с мячом, зажатым между головами.

7. Эстафета с обручем – перепрыгивая через обруч добраться до контрольного пункта, вернуться бегом, с обручем в руках, побеждает команда участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

8. Эстафета с обручем и мячом – один участник команды (капитан) становится на контрольной линии с обручем, члены команды по очереди ведут мяч до контрольного пункта и оттуда бросают, стараясь попасть в обруч (баскетбол) – обручем можно ловить мячи, побеждает команда забросившая больше всех мячей.

**Олимпийские игры**

Программа соревнований включает в себя конкурсы, командные задания, включающие: бег, прыжки, метания и броски мячей в цель, творческое задание на тему Олимпийских игр. Эстафеты с бегом, прыжками, различными мячами и творческое задание на тему Олимпийских игр.

**Пионербол**  подвижная игра с мячом, схожая по правилам с [волейболом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB) предназначалась, прежде всего, для детей школьного возраста ([пионеров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%8E%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8_%D0%92._%D0%98._%D0%9B%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0)).

**Легкоатлетическая эстафета.** Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей [эстафетной палочки](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1).

**Баскетбол** [спортивная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) командная [игра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0) с [мячом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87), в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника.

**Бигбол –** зрелищная, захватывающая и веселая игра только для дружных команд: ведь поймать, удержать и перекинуть огромный мяч диаметром почти метр через сетку в одиночку очень нелегко. Участники во время игр ради достижения общей цели проявили все свои спортивные качества, азарт и драйв, силу командного духа и взаимовыручку. А болельщикам была обеспечена масса эмоций и незабываемое зрелище.

**Подвижная игра «Красное Белое»** Эта игра предполагает большое количество детей для игры. Дети делятся на 2 команды. Задача попасть в логова врага не заляпанным, взять флаг и вернутся на свою базу.

**Лапта** русская народная командная [игра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0) с [мячом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%87) и [битой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D1%82%D0%B0). Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочерёдно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лаптe видам спорта относятся [бейсбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%B1%D0%BE%D0%BB) и [крикет](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B5%D1%82).

**Туристическая эстафета:**

параллельные веревки ("обезьянник");

переправа по бревну с использованием веревки;

наклонное бревно с использованием веревки;

тибетский веревочный мостик;

лесенки (передвижение маятником по качающимся лестницам);

переправа по веревке;

подъем, траверс, спуск по склону по веревке;

маятник ("тарзанка");

переправа по качающемуся бревну с использованием веревки;

горизонтальная и вертикальная "паутинка" над землей и другие этапы (их описание встречается довольно часто и знакомо многим).

[**Кросс**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81)бег по пересечённой местности.

**Летний биатлон** — разновидность [биатлона](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD), в которой [лыжная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%B8) гонка заменена на [кросс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%87%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8).

**Нормативы:**

Бег 30м

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Поднимание туловища из положения лежа на спине;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

**Подвижная игра «Круговые вышибалы»**

Количество участников – от трёх, но для [командной игры](https://only-fly.ru/dlya-nachinayuschih/gde-sformirovalas-komandnaya-igra-hokkei-s-shaiboi-v-kakoi/) - не менее четырех. Нужен мяч средних размеров и просторная ровная площадка. Игровая площадка ограничивается кругом . Дети разбиваются на две равные команды. Одна команда "вышибающие", вторая – "вышибаемые". Те, кто "вышибает", делятся поровну (насколько это возможно) и встают по двум границам квадрата друг напротив друга (желательно прочертить линии мелом). "Вышибаемые" располагаются в середине игровой площадки, они могут перемещаться внутри всей площадки, но не должны забегать за её границы.

**Полоса препятствий:**

Перепрыгнуть через ручей с помощью шеста;

Определить стороны горизонта по природным признакам;

Показать и назвать лекарственные травы;

Перепрыгнуть с помощью каната, который привязан к дереву, через «ров» (условное препятствие);

Перебраться через «паутину» (веревки, связанные между собой, прикреплены к деревьям);

Пройти по канату (между деревьями снизу и сверху натягивается канат, чтобы иметь возможность держаться);

Взобраться на возвышенность (холм) и т. д.

Поставить палатку;

Оказать первую помощь: перевязать «рану», наложить шину, сделать носилки, отправить «пострадавшего» в «госпиталь» (в лагерь);

Развести костер.

**Большие гонки**

Кто больше соберет шишек за день для пионерского костра!

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

• укрепление здоровья детей;

• получение детьми новых знаний и умений;

• создание и закрепление у детей ситуации успеха через особую систему стимулирования деятельности;

• расширение кругозора и проявление творческих способностей;

• Укрепление физического и психического здоровья детей;

• создание методического банка апробированных тематических программ.

**Итоги спортивно массовой работы:**

В соревнованиях принимали участие как мальчики, так и девочки, а также вместе. В период смены были проведены спортивные состязания - спортивные игры - футболу, пионерболу, баскетбол; кросс, летний биатлон  Эстафеты - пожарная, легкоатлетическая, Подвижные игры - «красные-белые»,вышибалы, лапта, большие гонки; нормы ГТО – сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, веселые старты, Олимпийские игры; Ежедневные занятия дыхательной гимнастикой. Итого за смены было проведено3 турниров по спорт играм, 7 массовых мероприятий, 4 подвижных игры, 2 индивидуальное соревнование по нормам ГТО. В конце смены все победители и призеры были награждены грамотами и дипломами.

**Вывод:** укрепление здоровья детей, получение новых знаний и умений, создание и закрепление ситуации успеха через особую систему стимулирования деятельности, расширение кругозора и проявление творческих способностей, укрепление физического и психического здоровья.

Были успешно реализованы, дети довольны своим отдыхом в лагере ведь неотъемлемой частью досуга были спортивные состязания.