**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Каргасокская спортивная школа»**

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «КСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.С.Зубова

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ,

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Профильная смена « Бокс «

Возраст 10–18 лет

Срок реализации:

2-18 июня 2025 год

Автор составитель:

 Зайцев В. Н.

Каргасок 2025

**Оглавление**

1. Пояснительная записка
	1. Цели и задачи
2. Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены.
3. Направления и виды деятельности.
4. Основные блоки программы.
5. Основные этапы реализации программы.
6. Контроль за реализацией программы.
7. Механизм реализации программы.
8. Ожидаемые результаты.

**ВВЕДЕНИЕ**

           Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения.

Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, спортивного развития, художественного, технического, социального творчества.
        Ежегодно для учащихся проводится спортивно-оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе МБОУ ДО «КСШ».

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и честью выходить из непростых ситуаций.
        Спорту, как и настоящей полнокровной жизни, чужды пассивность, безволие, успокоенность. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.
        Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека.
        Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.
        Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье – бесценный дар природы, источник счастья.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Полное название программы | Программа спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребывание детей |
| 2. Автор программы |  Зайцев В. Н. тренер-преподаватель |
| 3. Учреждение - организатор лагеря (смены) | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «КСШ»  |
| 4. Адрес организации | 636700 с. Каргасок, ул. Советская, 40  |
| 5. Ф.И.О. ответственного за проведение лагеря, должность, телефон | Карикова Е. О. тренер-преподаватель 913-860-18-82 |
| 6. Место проведения | МБОУ ДО «КСШ» |
| 7. Сроки проведения | 2–18 июня 2025 |
| 8. Количество смен | 1 |
| 9. Профиль лагеря | Спортивно-оздоровительный |
| 10. Цель программы | Укрепление здоровья, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены. |
| 11. Общее количество детей-участников | 10 человек |
| 12. Участники программы | Учащиеся 10-18 лет |
| 13. Краткое содержание программы | Сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение детей к здоровому образу жизни, организация содержательного досуга детей и подростков.Отличительными чертами данной программы являются:- новый стиль построения отношений на основе использования образовательных технологий,- обмен знаниями между участниками, расширение возможности общения, источников и способов получения информации.В программе предусмотрено также время и возможности для проведения познавательно-развивающих игр профильной тематики. |
| 14. Направления | 1. Специальная тренировочная работа;2. Совместная досуговая деятельность;3. Специальные оздоровительные мероприятия: закаливание;воздушные солнечные процедуры |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

         Программа спортивно-оздоровительного летнего лагеря с дневным пребыванием детей спортивного профиля составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании» и Федеральным законом «О физической культуре и спорте».
         Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки. Тренировочные занятия проводятся один раз в день в соответствии с планом работы тренеров-преподавателей. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам.

 Программа рассчитана на детей от 10 до 18 лет.

 Учебно-спортивная работа в лагере является продолжением учебного процесса в спортивной школе. Планы занятий и расписаний утверждаются начальником лагеря.
          Массовая физкультурно-оздоровительная работа в лагере проводится по единому плану и включает следующие организационные формы:
           - массовые лично-командные соревнования;

           - весёлые старты;

   - товарищеские встречи по пионерболу, легкоатлетические соревнования;

           - походы за пределы лагеря;

           - беседы, экскурсии, диспуты, конкурсы и т.п.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы:**укрепление здоровья, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены.

**Задачи программы:**

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

2. Реализация социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта.

3. Изучение и учет познавательных, личных интересов, склонностей, способностей детей для осуществления личностно-ориентированного и развивающего обучения.

4. Создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального, творческого, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей.

5. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом детей, отдыхающих в лагере.

6. Организация содержательного досуга детей и подростков.

7. Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности.
         8. Укрепление здоровья детей.

**ПРИНЦИПЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЛАГЕРНОЙ СМЕНЫ**

        1. Безусловная безопасность всех мероприятий;

2. Учет особенностей каждой личности;

3. Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря;

4. Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря;

         5. Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;

6. Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря;

7. Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых;

8. Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

**НАПРАВЛЕНИЯ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Основной вид деятельности*:***физкультурно-оздоровительная.

**Программа выполняет следующие функции:**
***Оздоровительная*** – направлена на отдых и укрепление здоровья через подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе.
       ***Социально-досуговая*** – находясь в лагере, ребенок включен во взаимоотношения с незнакомыми сверстниками и взрослыми.
         ***Воспитывающая***– формирование качеств личности в игровых моментах, в моделях жизненных ситуаций.
         ***Развивающая*** – активизация резервных возможностей организма.
         ***Обучающая*** – развитие познавательных и организаторских качеств: внимания, фантазии, памяти.
         ***Развлекательная***– создание благоприятной атмосферы пребывания в лагере, превращение любой деятельности, даже скучной на первый взгляд (трудовой десант, уборка территории) в увлекательные приключения.

**ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ**

Программа имеет блочно-модульную структуру

**1 блок*- оздоровительные и профилактические мероприятия, приобщение к здоровому образу жизни.***

Утренняя гимнастика (разминка) проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

**2 блок*- спортивный:***
        - тренировочные занятия;
        - спортивно-физкультурные мероприятия;
        - участие в лагерных соревнованиях.

**3 блок*- развлекательно-познавательный.***

Заочные путешествия, викторины, подвижные игры, конкурсы на спортивную тематику, просмотр фильмов о спорте, поход на речку, поездка в бассейн.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры, походы и поездки – еще и воспитанию дружбы.

**ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Подготовительный этап.**

Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до открытия спортивно- оздоровительного лагеря начинается подготовка к летнему сезону.

Деятельностью этого этапа является:
         - проведение совещаний при директоре и заместителе директора по учебной части по подготовке школы к летнему сезону;
         - издание приказа по школе о проведении летней кампании;
         - разработка программы деятельности летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей спортивного
          - подготовка методического материала для работников лагеря;
          - отбор кадров для работы в летнем оздоровительном лагере;
          - составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.)

**Организационный этап**.

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня.
         Основной деятельностью этого этапа является:
         - встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
         - запуск программы;
         - формирование органов самоуправления,
         - знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

**Основной этап смены**

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены - специальные тренировки по Боксу
        - вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел;

          - спортивные соревнования.

**Заключительный этап смены**

         Основной идеей этого этапа является:
         - подведение итогов смены;
         - составление отчета о проведении лагеря;
         - выработка перспектив деятельности организации;
         - анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем.

По **продолжительности** программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение летнего периода, одной смены. (2–18 июня 2025 г.)

**КОНТРОЛЬ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ**

         Контроль над исполнением программы осуществляется администрацией МБОУ ДО «КСШ»

          Форма контроля: итоговая аналитическая справка.

**МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

        Начальник лагеря приказом определяют сроки проведения летней оздоровительной профильной смены, порядок работы воспитателей в лагере, утверждает план работы лагеря, решает финансовые вопросы.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В ходе реализации данной программы ожидается:**

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.

2.  Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.

3.  Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности.

 4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.

 5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.

 6. Приобретение новых знаний и умений (разучивание новых технических и тактических приёмов игры в баскетбол, футбол).

 7. Расширение кругозора детей.

8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-

нравственных норм.

 9.  Личностный спортивный рост участников смены.

***План работы:***

**02.06.2025 -Понедельник**

09:00-09:30 – Прием детей, зарядка

9.30 - Завтрак

10.00 – 10.30 – Отдых детей совместно с загадками про спорт.

10.30–12.30 – Тренировочное занятие: челночный бег, бой с тенью, работа на снарядах.

12.30–13.00 – Отдых – питьевой режим.

13.00 – 13.30 – Обед.

13.30 – 15.00 – Подвижные игры: Пионербол, вышибала.

**03.06.2025– Вторник.**

9.00-9:30 прием детей, зарядка

9.30 – Теоретическое занятие: Техника безопасности на тренировочных занятиях.

9.30 - Завтрак.

10.00 – 10.30 – Отдых – разгадка кроссвордов на спортивную тему.

10.30–12.30 – Соревнования по л/а

12.30–13.00 – отдых (питьевой режим)

13.00 – 13.30 – обед.

13.30 – 15.00 – Работа в ринге в парах, на снарядах

**05. 06.2025 - Среда.**

9.00-9:30 Прием детей, зарядка

9.30– завтрак.

10.00 – 10.30 – Отдых , прогулка.

10.30 – 12.30 – Тренировочное занятие :челночный бег, бой с тенью, работа на снарядах

12.30 – 13.00 – Отдых (питьевой режим)

13.00 – 13.30 – Обед.

13.30 – 15.00 – Теоретическое занятие: Средства восстановления при занятиях спортом.

**06 06.2025. – Четверг**

9.00 – Прием детей.

9.00 – 9.30 – Спортивные игры: Баскетбол, футбол.

9.30 – 10.00. – Завтрак.

10.00 – 10.30 – Отдых.

10.30 – 12.30 – Соревнования: Веселые старты

12.30 – 13.00 – Отдых питьевой режим.

13.00 – 13.30 – Обед.

13.30 – 15.00 – Теоретическая подготовка: Значения и задачи ФВ детей.

**07.06.2025 Пятница**

9.00 -9.30 – Прием детей. Зарядка

9.30 – Завтрак.

10.00 – 10.30 – Отдых с загадками про здоровье.

10.30 – 12.30 – Тренировочное занятие: 1. Кросс , работа в парах, силовая подготовка.

12.30. -13.00 – Отдых питьевой режим.

13.00 – 13.30 – Обед.

13.30 – 15.00 – Подвижные игры: Пионербол, вышибала + эстафеты.

**08.06.2025 – Суббота**

9.00 –Прием детей. Зарядка

9.00 – 9.30 – Теоретическая подготовка: Врачебный контроль и гигиена.

9.30 – 10.00 –Завтрак.

10.00 – 10.30 - Отдых – рисование рисунков на тему: Кем я хочу стать в будущем?».

10.30 – 12.30 - Экскурсия в ДДТ «История родного Каргаска»!

12.30. – 13.00 – Отдых – питьевой режим.

13.00 – 13.30 – Обед.

13.30 – 15.00 – Подвижные игры: «Охотники и утки», «Охотники и зайцы», «Космонавты».

**10.06.2025. Понедельник.**

9.00 - Прием детей. Зарядка

9.00 – 9.30 – Подвижные игры: вышибала, пионербол.

9.30 – 10.00 – Завтрак.

10.00 – 10.30 – Отдых

10.30 – 12.30 –Тренировочное занятие: Закрепление техники комбинаций, прямых боковых ударов. Работа в парах ..

12.30 – 13.00 Отдых питьевой режим.

13.00 – 13.30 – Обед.

13.30 – 15.00 – Игровая- Русская -Лапта.

**11.06.2025 Вторник**

9.00 - прием детей, зарядка

9.00 – 9.30 – Теоретическое занятие: Адаптация к тренировочным нагрузкам.

9.30 – 10.00 – Завтрак.

10.00 – 10.30 - Отдых.

10.30 – 12.30 –Соревнования по л/а

12.30 – 13.00 – Отдых питьевой режим.

13.00 – 13.30 – Обед.

13.30 – 15.00 – Спортивные игры: Баскетбол, футбол, стритбол.

**12.06.2025 . Среда.**

9.00 - Прием детей, зарядка

9.00-9:30 - Теоретическая подготовка. Техника безопасности, при проведении соревнований по боксу .

9.30 – 10.00 Завтрак.

11.00 - Соревнования «Веселые спортивные эстафеты»

13.00 – 13.30 – Обед.

13.30 – 15.00 – Спортивные игры: Баскетбол, футбол .

**13.06.2025 Четверг**

9.00 - Прием детей. Зарядка

9.00 –9.30 Теоретическая подготовка.

9.30 – 10.00 Завтрак.

10.00 – 10.30 Отдых.

10.30 – 12.30 – Тренировочное занятие ; Работа на снарядах , челночный бег , волной бой .

12.30 – 13.00 Отдых (питьевой режим)

13.00 – 13.30 Обед

13.30 – 15.00 Спортивные игры (Пионер бол, баскетбол)

**14.06.2025. Пятница**

9.00 - Прием детей. Зарядка

9.00 – 9.30 – Подвижные игры.

9.30 – 10.00 – Завтрак.

10.00 – 10.30 – Отдых – разгадывание головоломок.

10.30 – 12.30 -Весёлые старты

12.30 – 13.00 Отдых питьевой режим.

13.00 – 13.30 – Обед.

13.30 – 15.00 – Игровая Русская лапта

**15.06.2025 Суббота**

9.00 - Прием детей.

9.00 – 9.30 – Веселые старты.

9.30 – 10.00 – Завтрак.

10.00 – 10.30 – Отдых – разгадывание головоломок.

10.30 – 12.30 –Тренировочное занятие:

1. Совершенствование ударов на снарядах .

2. Отработка комбинаций в парах со сменой партнеров / левосторонняя – правосторонняя / стойка .

3.Работа с барьерами.

12.30 – 13.00 Отдых питьевой режим.

13.00 – 13.30 – Обед.

13.30 – 15.00 – Растяжка

**17.06.2025. Понедельник**

9.00 - Прием детей.

9.00 – 9.30 – Теоретическое занятие: Техника бокса .

9.30 – 10.00 – Завтрак.

10.00 – 10.30 – Отдых – прогулка по берегу р. Обь .

10.30 – 12.30 –Тренировочное занятие:

1. Челночный бег.

2. Работа в парах. Вольный бой .

12.30 – 13.00 Поход в библиотеку

13.00 – 13.30 – Обед.

13.30 – 15.00 – Веселые старты «Стадион»

**18.06.2025. - вторник**

9.00 - Прием детей. Зарядка

9.00 – 9.30 – Теоретическое занятие: Подготовка

боксера к соревнованиям. Удержание веса , согласно Положения о соревнованиях 9.30 10.00 – Завтрак.

10.00 – 10.30 – Отдых – разгадывание головоломок.

10.30 – 12.30 –Соревнования, посвященные закрытию лагеря.

12.30 – 13.00 Отдых питьевой режим.

13.00 – 13.30 – Обед.