

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Челябинска»

Двинская ул., д.7, г. Челябинск, Челябинская область, 454018, т./факс 731-11-30

Программа профильного отряда «Достигай и побеждай»

г. Челябинск
2024

I. Пояснительная записка

Программа летний оздоровительный лагерь (ЛОЛ) «Летняя перезагрузка», представляет собой вариант организации деятельности школьников по спортивно-оздоровительному направлению и предназначена для реализации в период летних каникул в рамках объединения детей из разных классов 10-14 лет, проявивших интерес к данному виду деятельности. Направления «Спорт» и «здоровый образ жизни» направлены на формирование у всех участников Движения Первых к ведению активного образа жизни, регулярным занятиям спортом, заботе о своем здоровье.

В спортивном направлении, дети и подростки тренируют не только свои физические возможности, но и совершенствуют навыки командного взаимодействия. Массовое вовлечение участников движения в спортивное движение призвано также сформировать представление о здоровом образе жизни как о важной части молодежной культуры.

Цель курса:

Формирование здорового жизненного стиля и эффективных поведенческих стратегий, развитие личностных ресурсов подростков.

Задачи

- Формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью.
- Расширение способов приобщения учащихся к систематическим занятиям спортом и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО).
- Осуществление профилактики асоциального поведения подростков средствами физической культуры и спорта.
- Совершенствование физического развития подростков в процессе спортивных тренировок, соревнований, праздников.
- Активизация двигательной активности школьников во внеурочной деятельности.
- Овладение обучающимися основами самоконтроля, самооценки.
- Расширение знаний о способах сохранения и укрепления здоровья, представлений о значении регулярных занятий физкультурой и спортом для личности человека.

Содержание программы ориентировано на оздоровление воспитанников и приобретение навыков здорового образа жизни. Этому будут способствовать комплексы упражнений, разработанные с учетом возрастных особенностей детей: занятия спортивными играми (воркаут (силовые упражнения), вышибалы, гимнастика, классики,

метание мячей в цель, планка, прыжок в длину с места, спортивная скакалка, челночный бег, эстафета бег «сороконожек»).

Режим обучения:

Занятие длится 2 академических часа, сопровождается перерывом для отдыха не менее 15 минут в течение 18 дней смены летнего лагеря.

Программа рассчитана на 36 часов.

Требования к отбору обучающихся: медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом или ограничении по возможностям здоровья (с указанием на вид ограничений).

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной игровой площадке (по погодным условиям).

Программой предусмотрены мероприятия за рамками учебного плана (возможно с участием родителей обучающихся) по их желанию.

II. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы

- Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и внутреннему миру;
- Развитие умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия действий;
- Формирование личностных установок «быть успешным»;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе спортивно-оздоровительной деятельности;
- Приобретение опыта организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, опыта управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей;
- Развитие личностных защитных факторов: адекватная самооценка, развитый самоконтроль.

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы своей познавательной деятельности;
- Овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Определять потенциальные затруднения при решении познавательной задачи и находить средства для её устранения;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Познавательные УУД:

- Умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.

III. Содержание и формы деятельности по программе

«Воркаут» Соревнования командные, проводятся в 3 и 4 категориях. Состав команды – 1 человек.

Правила проведения:

- Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис с хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

- Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с.

- Подтягивания проводятся при прямом хвате рук, когда рука берет турник сверху.

Определение победителей: Муниципальный этап - Соревнования проводятся по классическим правилам «Лесенки». Правила «Лесенки» предполагают, что участники по очереди выполняют определенное количество подтягиваний, которое постепенно увеличивается. На муниципальном этапе участники начинают с 5 подтягиваний. Победителем становится участник, который выполнил наибольшее количество подтягиваний.

Замена участников возможно только в случае, если участник не может принимать участие в соревнованиях по причине здоровья.

«Вышибалы»

«Вышибалы» – это энергичная игра, которая позволяет участникам проявить свои физические данные и сноровку. Главная цель игры – «выбить» игроков соперника из игровой зоны. Соревнования командные, проводятся в 1, 2, 3 и 4 категориях. Состав команды – 2 юноши и 2 девушки. В соревнованиях должны быть задействованы все 4 участника.

Правила проведения:

- игра длится 5 минут «грязного времени».

- в начале игры игроки располагаются в своей зоне по 4 человека. Запасные игроки могут находиться за игровой зоной своей команды и подавать мячи.

- судья располагается на центральной линии, проводит жеребьевку за право владения мячом и дает свисток для начала матча.

- команды в течение 2 минут «грязного времени» пытаются выбить игроков соперника, после чего судья даёт свисток и сокращает игровое поле в два раза. Через две минуты судья еще раз сокращает игровую площадь в два раза.

- судья фиксирует попадания мячом в игрока соперника, дает свисток и указывает на игрока, в которого попал мяч. При свистке игра не останавливается.

- побеждает команда, которая выбила всех игроков соперника или команда, у которой после финального свистка осталось больше всего игроков. В случае равного количества игроков на поле после финального свистка, проигрыш присуждается команде, игрок которой был выбит последним.

Разрешается ловить мяч в руки и, если мяч не коснулся земли в этот же момент, бросать его в соперника, если мяч коснулся земли, то игрок, который ловил мяч выбывает. Разрешается давать одну передачу за один розыгрыш, но, если при передаче мяч коснулся земли или вылетел за пределы игрового поля, игрок дававший пас выбывает.

Запрещается выходить с игрового поля двумя ногами. В данном случае игрок выбывает.

Определение победителей:

Муниципальный этап - команды играют друг против друга в 1/2 финала, после матч за 3 место и финал.

«Гимнастика».

Наклон вперед из положения стоя является активным движением с полной амплитудой, способствующим улучшению гибкости. Кроме того, упражнение используют для оценки (тестирования) гибкости.

Правила проведения:

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье, «0» - верхний край скамьи.

- Участник должен выполнять упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног коленях.

- Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

- При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение.

Определения победителей

Побеждает команда, которая показывает наибольшую гибкость, основываясь на сумме результатов каждого участника команды. За каждый сантиметр ниже уровня гимнастической скамьи начисляется по одному очку, за каждый сантиметр выше уровня гимнастической скамьи вычитается по одному очку.

«Классики»

Классики – старинная детская игра, популярная во всём мире, включая Россию. Играют в «классики», как правило, на твердом покрытии расчерченном на квадраты. Играющие, прыгая на одной ноге без ограничения числа прыжков, ей же толкают «бит(к)у» (хоккейную шайбу заводского изготовления) из квадрата в следующий квадрат, стараясь не попасть битой на черту и не наступить на черту ногой.

Правила проведения

- Каждому участнику дается по одной попытке.
- В начале раунда битка устанавливается на цифре 1 (шайба хоккейная, детская, весом от 75 до 87 грамм).
- Играющий должен прыгать на 1 ноге.
- Опорной ногой (на которой совершается прыжок) играющий толкает «битку».
- Прыжок совершается из квадрата в следующий квадрат, играющий старается не попасть биткой на черту и не наступить на черту ногой. Прыжки совершаются в одну сторону, без разворота.
- За полное прохождение без заступлений на черту ногой и без попадания битки на черту начисляется 10 баллов.
- За попадание ногой на черту – штрафной 1 балл.
- За попадание биткой на черту – штрафные 0,5 балла.
- За перелет битки через квадрат – штрафной 1 балл.
- За вылет битки из квадрата – штрафные 2 балла.
- Победителем в ходе раунда является тот, кто набрал наибольшее количество баллов.

«Метание мячей в цель»

Метание мячей в цель – дисциплина, которая развивает меткость, зоркость и умение концентрироваться.

Участники дисциплины и категории:

Соревнования командные, проводятся в 1, 2, 3 и 4 категориях. Состав команды – 2 юноши и 2 девушки. В соревнованиях должны быть задействованы все 4 участника.

Правила проведения:

- 2 команды выстраиваются в линию, каждый участник получает по 3 мячика.
- каждый участник делает один пробный бросок и по 3 зачетных броска.
- судья фиксирует каждое попадание, объявляет количество очков и дает разрешение выполнить следующий бросок.
- если участник выполняет бросок без разрешения судьи, то мяч участнику не возвращается, очки не засчитываются.

- побеждает команда, которая набирает наибольшее количество очков.

Если при приземлении мяч попадает в любое ребро обруча, независимо от сектора, и не фиксируется точное попадание, то попадание аннулируется.

начисляется 1 очко. Судья самостоятельно определяет сектор, в который попал мяч. Споры с судьей запрещены. В случае споров со стороны тренера команды или участников, судья вправе лишить команду игрового мяча или дисквалифицировать игрока.

Определения победителей

Лучший бросок участника команды суммируется с другими лучшими бросками участников этой команды. Побеждает команда, которая набирает наибольшее количество очков. В случае равенства очков у двух и более команд, проводится по одному дополнительному броску. Участника броска определяет команда самостоятельно. Если после дополнительного броска возникает равенство баллов, проводится еще по одному дополнительному броску и так далее, пока не будет определен победитель.

«Планка».

Планка – универсальное статическое упражнение, проводится в позе похожей на позу отжимания. Вес тела держится на руках, локтях и пальцах ног. Локти должны быть расположены под плечами вертикально под прямым углом, а все остальные части тела должны быть вытянуты в прямой линии, не приподнятые и не закругленные.

Участники дисциплины и категории:

Соревнования командные, проводятся в 1, 2, 3 и 4 категориях. Состав команды – 2 юноши и 2 девушки. В соревнованиях должны быть задействованы все 4 участника.

Правила проведения:

Проводится одновременно для четырех команд. Участники принимают исходное положение планки – упор лежа, руки согнуты в локтях. Локти должны быть под плечами, носки упираются в пол. Голова, туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. Цель – удерживать положение планки максимально возможное количество времени. Участник, который прекращает выполнение упражнения или выполняет его с ошибкой (голова, туловище и ноги перестают составлять одну прямую линию), выбывает. Судья следит за правильным выполнением упражнения.

Определения победителей

Победителем становится команда, участники которой продержались в планке наибольшее количество времени. Время каждого участника суммируется и определяются победители.

«Прыжок в длину с места».

Прыжок в длину с места – это сложное, локомоторное движение, характеризующееся максимальным напряжением работающих мышц в течение очень короткого времени. В результате этого движения тело, подброшенное в воздух, проходит некоторое расстояние с большой скоростью.

Участники дисциплины и категории:

Соревнования командные, проводятся в 3 и 4 категориях. Состав команды – 2 юноши и 2 девушки. В соревнованиях должны быть задействованы все 4 участника.

Правила проведения:

- Толчок двумя ногами выполняется на твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.
- Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.
- Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. На подготовку и выполнение прыжка отводится 1 минута.
- Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
- Участник делает две попытки, засчитывается лучшая из них.

Определение победителей:

Побеждает команда, у которой сумма прыжков в лучших попытках наивысшая. Суммируются прыжки всех 4-х участников команды и определяются места.

«Спортивная скакалка».

Спортивная скакалка – представляет собой прыжки через скакалку с исполнением различных трюков.

Участники дисциплины и категории:

Соревнования командные, проводятся в 1, 2, 3 и 4 категориях. Состав команды – 2 юноши и 2 девушки. В соревнованиях должны быть задействованы все 4 участника.

Правила проведения:

Команда соревнуется, выполняя базовые прыжки со скакалкой в 3 раундах.

1. Раунд – участвуют 4 участника. Базовый прыжок для выполнения: открытый/крест на двух ногах с вращением скакалки вперёд в течение 30 секунд. По специальному сигналу (таймер 4х30 сек), каждый участник прыгает 30 секунд, после чего происходит смена участника, участник начинает вращать скакалку вперед, поочередно выполняя открытый прыжок и прыжок крест. Открытый прыжок «Орен» – скакалка крутится вперед, руки параллельно друг другу. Прыжок крест «Cross» – скакалка крутится вперед, руки скрещиваются перед собой. Для подсчета прыжков обязательно чередование открытого прыжка и прыжка крест. Судья засчитывает количество правильно выполненных прыжков «Cross» в скрещенном положении рук.

2. Раунд – участвуют 4 участника. Базовый прыжок для выполнения: открытый на двух ногах с вращением скакалки назад в течение 30 секунд. По специальному сигналу (таймер 4х30 сек), каждый участник прыгает 30 секунд, после чего происходит смена участника. Судья засчитывает количество правильно выполненных открытых прыжков.

3. Раунд – участвуют 4 участника. Базовый прыжок для выполнения: открытый прыжок на двух ногах с вращением скакалки вперед в течение 30 секунд. По специальному сигналу (таймер 4х30 сек), каждый участник прыгает 30 секунд, после чего происходит смена участника. Участник начинает вращать скакалку вперед по сигналу (таймер 1х30 сек), выполняя открытые прыжки на двух ногах. Судья засчитывает количество правильно выполненных прыжков.

Определение победителей:

Участники каждой команды по очереди выполняют прыжки на скакалке, судья фиксирует результат всех 4 участников в каждом раунде. Определение мест победителей производится по сумме правильно выполненных прыжков всех 4 участников одной команды в 3-х раундах.

«Челночный бег». Челночный бег – вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке спортсмен должен коснуться ногой земли за размеченной линией.

Участники дисциплины и категории:

Соревнования командные, проводятся в 1, 2, 3 и 4 категориях. Состав команды – 2 юноши и 2 девушки. В соревнованиях должны быть задействованы все 4 участника.

Правила проведения:

- Дисциплина выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

- По команде «На старт» два участника становятся перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая нога была отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

- По команде «Внимание!», участник наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу, допустимо опираться рукой о землю.

- По свистку судьи или команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок.

«Эстафета бег сороконожек»

Эстафета «Бег сороконожек» – дисциплина, которая способствует развитию физических навыков, социальных навыков и помогает детям укрепить связь в команде.

Участники дисциплины и категории

Соревнования командные, проводятся в 1 и 2 категории. Состав команды – 2 юноши и 2 девушки. В соревнованиях должны быть задействованы все 4 участника.

Правила проведения:

- Команда стоит в колонну по одному, у линии старта в произвольном порядке.

- По сигналу судьи первый участник команды бежит до конуса, обегает его и бежит обратно, берёт за руку второго участника.

- Первый и второй участник вместе бегут до конуса, обегают его вдвоём и бегут обратно, берут за руку третьего участника и так далее.

- В конце эстафеты участники бегут всей командой до линии финиша/старта.

- Время фиксируется в момент пересечения линии финиша/старта последним участником команды.

Структура занятия

1 этап – разминка, инструктаж по технике безопасности -10 мин.

2 этап – (теория) знакомство с новыми понятиями, комплексами упражнений направленных на развитие скоростных, координационных и силовых физических качеств -10 мин; (практика) тренировочный процесс - 20 мин.

3 этап – упражнения на расслабление, саморегуляцию – 15 мин.

4 этап – подвижные и спортивные игры - 20-25 мин.

5 этап – профилактическая беседа; совместное планирование спортивных мероприятий, рефлексия -15 мин.

На занятиях в минуты отдыха от физических нагрузок проводятся санитарно-просветительские беседы, направленные на формирование у детей ценностей здорового образа жизни: «Значение режима дня», «Профилактика простудных заболеваний», «Осторожно – еда! Профилактика пищевых инфекций», «Спорт без допинга!».

Также в рамках реализации летней кампании будут проводиться ДЕД (дни единых действий). Цель ДЕД – сделать привычные календарные даты интересными и осмысленными для школьников. **Форматы проведения данных мероприятий будет определен исходя из методических рекомендаций по организации летнего отдыха РДДМ «Движение первых»**

1. 1 июня – День защиты детей

2. 6 июня – День русского языка

3. 12 июня – День России

4. 22 июня – День памяти и скорби

Содержание Дней Единых действий

1 июня - День защиты детей. Первого июня во многих странах мира, в том числе и в Российской Федерации, традиционно отмечается один из самых первых международных праздников – Международный день защиты детей. Россия признает детство важным этапом жизни человека и исходит из принципов приоритетности подготовки детей к полноценной жизни в обществе, развития у них общественно-значимой и творческой активности, воспитания высоких нравственных качеств, патриотизма и гражданственности.

6 июня – День русского языка. Для празднования Дня русского языка была установлена дата 6 июня. Это день рождения Александра Пушкина, великого писателя, поэта, драматурга. Кроме того, Пушкин считается создателем современного литературного русского языка. Перечислять произведения Александра Сергеевича не имеет смысла – они знакомы любому человеку, живущему в России или говорящему по-русски. Русский язык — один из крупнейших языков мира, является самым распространенным из славянских языков, самым распространенным европейским языком в географическом смысле и по

общему числу говорящих занимает место в первой десятке мировых языков. По использованию в интернете русский язык стоит на втором месте. Это один из самых переводимых языков в мире.

12 июня – День России День России - государственный праздник Российской Федерации. Государственный праздник отмечается ежегодно 12 июня с 1992 года в день принятия Декларации о государственном суверенитете РСФСР 12 июня 1990 года. День России празднуется совместно с участниками Движения с целью формирования гражданского самосознания обучающихся образовательных организаций Российской Федерации

22 июня – День памяти и скорби 22 июня 1941 года – одна из самых печальных дат в истории России – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны. Этот день напоминает о всех погибших в боях, замученных в фашистской неволе, умерших в тылу от голода и лишений. Мы скорбим по всем, кто ценой своей жизни выполнил святой долг, защищая в те суровые годы своё Отечество.

Рано утром 22 июня 1941 года без объявления войны фашистская Германия напала на Советский Союз, нанеся массированный удар по военным и стратегическим объектам и многим городам на глубину до 250-300 километров от государственной границы. Так началась Великая Отечественная война, которая продолжалась 1418 дней и ночей, и в которой СССР потерял около 27 миллионов человек, но смог выстоять. Великая Отечественная война явилась составной частью и главным содержанием всей Второй мировой войны, в орбиту которой было вовлечено более 60 государств. Боевые действия велись на обширных пространствах Европы, Азии и Африки, на морских и океанских просторах.

В тяжелой кровопролитной войне советский народ внёс решающий вклад в освобождение народов Европы от фашистского господства и в разгром гитлеровских войск. 8 мая 1945 года был подписан окончательный Акт о безоговорочной капитуляции фашистской Германии и её вооруженных сил.

Основные разделы программы

IV. Тематическое планирование

№ п/п	№ занятий	Раздел программы	Всего часов
1.	1-5	Воркаут	5
2.	6-10	Вышибалы	4

3.	11-13	Гимнастика Участие в активности Движение Первых «гибкость»	3
4.	14-17	Классики	4
5.	18-21	Метание мячей в цель	4
6.	22-24	Планка	3
7.	25-28	Прыжок в длину с места	4
8.	29-31	Спортивная скакалка	3
9.	32-34	Челночный бег	3
10.	35-36	Эстафета «Бег сороконожек»	3
Итого			36