

«ВОХОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ВОХОМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МОУ «Вохомская СОШ»:

Чигарева Г..П.. / *Чигарева*

«*24*» *05* 20*24* г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «Вохомская СОШ»:

Окуловская Е.П. / *Окуловская*

Приказ № *103/1* от «*02*» *05* 20*24* г.



Программа летних спортивных тренировочных сборов
физкультурно-спортивной направленности для
несовершеннолетних общеобразовательных организаций
Вохомского муниципального района на базе пришкольного
интерната МОУ «Петрецовская СОШ»

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Дворецкий Сергей Васильевич

Учитель физической культуры

Вохма 2024 г.

Пояснительная записка.

Организация летних спортивных тренировочных сборов физкультурно-спортивной направленности является одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных спортсменов. Во время спортивных сборов организуются проведение тренировок, мероприятий по восстановлению и поддержанию физической формы юных спортсменов и активного отдыха детей.

Из-за современного образа жизни у сегодняшних детей плохо развиты такие необходимые для жизни качества, как: самостоятельность, самоконтроль, ответственность, целеустремлённость, умение создавать условия для достижения поставленной цели.

Совершенствование физической подготовки и развитие двигательных качеств важно для всестороннего развития ребенка. Важно привить детям навыки здорового образа жизни (ЗОЖ) и основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ).

Спортивные сборы являются одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки спортсменов, позволяющей значительно укрепить здоровье, поднять уровень спортивного мастерства детей и качественно изменить показатели по ОФП и СФП.

Цели и задачи.

Целью настоящей программы является организация летних спортивных тренировочных сборов физкультурно-спортивной направленности с целью создания условий для активного отдыха, оздоровления и поддержания физической формы и подготовленности юных спортсменов. Проведение учебно-тренировочных сборов для обучающихся обусловлено необходимостью:

- Продолжения непрерывного учебно-тренировочного процесса, проведение учебно-тренировочных сборов (УТС) по лыжным гонкам в условиях спортивных сборов;
- Создания единого коллектива обучающихся и педагогов;
- Повышение спортивного мастерства обучающихся;
- Оздоровления детей;
- Продолжения работы по повышению уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей;
- Создание условий для лидерского и творческого потенциала детей.

Реализация данных целей предполагает:

- осуществление физкультурно-оздоровительной работы среди обучающихся, направленное на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- сочетание индивидуальных и командных состязаний, соревнований;
- раскрытие творческого потенциала и роста каждого участника, предоставление возможности самореализации и саморазвития участников.

Воспитательные задачи:

- создать условия для личностного развития каждого ребенка;
- создать условия, способствующие формированию навыков здорового образа жизни;
- содействовать формированию активной жизненной позиции обучающихся;

- создать условия для воспитания культуры общения.

Образовательные задачи:

- создать условия для повышения уровня теоретической подготовки ребят в области физической культуры и спорта.

Развивающие задачи:

- развивать способности глубокого сосредоточения, содержания наблюдаемого живого объекта в многообразии его жизненных проявлений;
- создать условия для развития координированности и коммуникативности детского коллектива – через творческую самостоятельную, объединяющую деятельность, через самоуправление.

Участники программы.

Обучающиеся, занимающиеся в МОУ «Вохомская СОШ» на отделении «Лыжные гонки» в возрасте от 9 до 17 лет, тренер-преподаватель по виду спорта «Лыжные гонки».

Содержание программы.

Летние спортивные тренировочные сборы физкультурно-спортивной направленности направлены на укрепление здоровья юных спортсменов, развитие двигательных качеств с помощью спортивных тренировок, привлечения детей к здоровому образу жизни (ЗОЖ), культурно массовых мероприятий.

На спортивных сборах уделяется большое внимание повышению функциональной, общей физической подготовке юных спортсменов, улучшению их технического мастерства в отдельных упражнениях, повышению работоспособности, а также проведению досуговых культурных мероприятий, экскурсий.

Этапы реализации программы.

Организация настоящей Программы предполагает 3 этапа:

1). Подготовительный

- разработка программы спортивных сборов
- подбор тренеров-преподавателей
- подбор учебных, методических и прочих сопутствующих материалов.

2). Основной

- размещение детей;
- организация работы по плану;
- тренировочные занятия;
- спортивные игры и соревнования;
- интеллектуальные игры;
- культурно-массовые мероприятия.

3). Заключительный

- сдача контрольных нормативов;
- анализ качественных изменений за период лагерной смены.

Сроки реализации настоящей программы.

С 17 по 21 июня 2024 года (5 календарных дней).

Главное в работе с детьми на спортивных сборах является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие

мероприятия:

- утренняя зарядка;
- принятие солнечных и воздушных ванн;
- пешеходные экскурсии;
- спортивные, культурно-массовые мероприятия;
- спортивные эстафеты, игры;
- тренировочные занятия.

План спортивных сборов.

время	Мероприятие	Содержание плана мероприятия
1 день		
09.00	Прибытие участников	Заезд участников.
9.30-10.00	Завтрак	
10.00-10.30	Обустройство	Обустройства быта
10.30-11.30	Культурно-массовые мероприятия	Проведение конкурсов и т.д.
11.30-13.00	Спортивные мероприятия	
13.00-13.45	Обед	
14.45-16.00	Час отдыха	Послеобеденный сон
16.00-17.30	Спортивные игры	Спортивные мероприятия, ОФП
17.30-17.45	Полдник	
17.45-19.00	Отдых	Личное время
19.00-19.30	Ужин	
19.30-21.00	Досуговые мероприятия	Просмотр фильмов, игры
21.00-22.00	Вечерняя линейка. Второй ужин	Общее построение лагеря, сообщение дополнительной информации, подготовка ко сну
22.00	Отбой	
2 день		
7.30-9.00	Подъем, зарядка	Подъем, зарядка, марш-бросок 3 км,
9.00-9.30	Завтрак	
9.30-11.30	Линейка, культурно–массовые мероприятия	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день, культурное мероприятия
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-13.45	Обед	
13.45-15.15	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
15.15-16.45	Тренировка 2	Согласно плана тренировок
16.45-17.00	Полдник	
17.00-18.00	Отдых	Личное время участников

		сборов
18.00-19.00	Настольные игры	Теннис, шашки, шахматы
19.00-19.30	Ужин	
19.30-21.00	Досуговые мероприятия	Просмотр фильмов, игры
21.00	Вечерняя линейка. Второй ужин	Общее построение лагеря, сообщение дополнительной информации, подготовка ко сну.
22.00	Отбой	
3 день		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, марш-бросок 3 км
9.00-9.30	Завтрак	
9.30-11.30	Линейка, культурно–массовые мероприятия (по плану РВО)	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день, культурное мероприятия
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-13.45	Обед	
13.45-15.15	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
15.15-16.45	Тренировка 2	Согласно плана тренировок
16.45-17.00	Полдник	
17.00-18.00	Отдых	Личное время участников сборов
18.00-19.00	Спортивные игры	Баскетбол
19.00-19.30	Ужин	
19.30-21.30	Досуговые мероприятия	Просмотр фильмов, игры
21.00-22.00	Вечерняя линейка. Второй ужин	Общее построение лагеря, сообщение дополнительной информации, подготовка ко сну.
22.00	Отбой	
4 день		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, марш-бросок 3 км
9.00-9.30	Завтрак	
9.30-11.30	Линейка, культурно–массовые мероприятия (по плану РВО)	Общее построение участников лагеря, сообщение плана на предстоящий день, культурное мероприятия
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-13.45	Обед	
13.45-15.15	Отдых	Послеобеденный сон, отдых

15.15-16.45	Тренировка 2	Согласно плана тренировок
16.45-17.00	Полдник	
17.00-18.00	Отдых, спортивные игры	Личное время участников сборов
18.00-19.00	Спортивные игры	Мини-футбол
19.00-19.30	Ужин	
19.30-21.00	Досуговые мероприятия	Просмотр фильмов, игры
21.00-22.00	Вечерняя линейка. Второй ужин	Общее построение лагеря, сообщение дополнительной информации, подготовка ко сну.
22.00	Отбой	
5 день		
7.30-9.00	Подъем	Подъем, зарядка, Марш-бросок 3 км.
9.00-9.30	Завтрак	
9.30-11.30	культурно–массовые мероприятия (по плану РВО)	
11.30-13.00	Тренировка 1	Проводится согласно плану тренировок
13.00-13.45	Обед	
13.45-14.00	Линейка	Подведение итогов
14.00	Отъезд	Отъезд участников

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется тренером – преподавателем совместно с педагогами МОУ «Петрецовская СОШ». Перед тренировочными занятиями с детьми проводится инструктаж по технике безопасности.

Материально- техническое обеспечение.

- мяч волейбольный в количестве 7 штук,
- насос – 1 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- футбольные мячи – 1-2 шт.
- настольные игры- 3 комплекта.
- лыжные палки- 15 пар.
- Баскетбольные мячи- 5 шт.

Ожидаемые результаты выполнения программы

1. Главным результатом деятельности спортивных сборов является реализация потребностей ребёнка в активном отдыхе.
2. Значительное улучшение физической, функциональной и технической подготовки спортсменов, повышение качества имеющихся спортивных навыков.
3. Воспитать умение правильно организовать условия для поддержания здорового образа жизни.

4. Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
5. Развитие уверенности и интереса к собственным возможностям, предпосылкам на предстоящий успех.
6. Повышение общей культуры детей, привитие им социально-нравственных норм.