

МБОУ «Очерская средняя общеобразовательная школа № 3»



Программа отряда «Рваный кед»
ЛДП «Солнечный город»

составил: Каменских Людмила Владимировна
учитель информатики, И ИКТ, математики

Очер, июнь, 2024 год

Название программы «Рванный кед»

Направление/тема: спортивно-оздоровительное

Цель программы: реализация идеи оздоровления учащихся в условиях летнего отдыха, привития навыков здорового образа жизни, профилактика правонарушений, вовлечение учащихся группы риска в систематические занятия физической культурой и спортом.

Краткое содержание: В нашей школе есть свои традиции и свои достижения. Существует преемственность. На протяжении многих лет учащиеся школы участвуют в районных, зональных и краевых соревнованиях, добиваются высоких результатов, об этом свидетельствуют многочисленные награды и денежные поощрения. В школе оформлен стенд «Спортивная гордость» который постоянно обновляется дипломами, грамотами, кубками. Ежегодно проводятся традиционные спортивные мероприятия «Дни здоровья», «Зарница», туристические походы, биатлон, зимний футбол, соревнования по баскетболу, волейболу, «Веселые старты», в которых участвуют почти все классы в полном составе. В секцию баскетбола с каждым годом приходят все больше учеников, начиная с младших классов, дети с удовольствием занимаются баскетболом.

И, пожалуй, самым главным для всех учителей школы является воспитание здорового поколения, знающего что такое ЗОЖ. Мы хотим, чтобы наши дети были заняты в спортивных секциях, это отвлечет их от пагубности вредных привычек (курение, алкоголизм).

Если мы сумеем подружить детей с систематическими занятиями физической культурой и спортом, если наши дети будут от этого здоровы, то можно сказать, мы добились поставленной цели. Конечно, это многолетний и кропотливый труд и плоды своего труда мы сможем увидеть через несколько лет, когда у наших нынешних учеников появятся свои дети, и если их дети будут здоровы, мы сможем сказать – наш труд не был напрасным.

Результат:

1. Привитие основ ЗОЖ учащимся 3-7 классов
2. Повышение спортивного мастерства в игровых видах спорта.

Для педагогов:

- Внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей в летний период.
- Повышение уровня педагогического мастерства.

Для детей и подростков:

- Привитие основ ЗОЖ учащимся 3-9 классов (подростки активно отдохнут и укрепят своё здоровье)
- Повышение спортивного мастерства в игровых видах спорта

- После завершения проекта подростки получают опыт проведения интересного досуга.

Для родителей:

- Удовлетворённость родителей летним отдыхом детей.

Рабочий план реализации программы

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1 неделя	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-10.30 инструктаж по правилам безопасного поведения. 10.30 -11.00 ознакомление с распорядком работы лагеря 11.00 – 14.00 Спортивные игры. Стадион ОСОШ №3 14.00-14.30 - обед	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-10.30 практическое занятие «Азбука топографа» (компас, азимут, измерение расстояния) 11.00-14.00 Спортивные игры. Стадион ОСОШ №3 14.00-14.30 - обед	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-10.30 Силовая тренировка (гор.стадион) 11.00-14.00 практическое занятие «Виды защиты в баскетболе»; Спортивные игры. 14.00-14.30 - обед	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-10.30 практическое занятие в центральной библиотеке 11.00-14.00 тренировка (развитие выносливости , гор. Стадион; Спортивные игры. 14.00-14.30 - обед)	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-10.30 практическое занятие «Виды подачи мяча» 11.00-14.00 Спортивные игры. Стадион ОСОШ №3 14.00-14.30 - обед
	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
2 неделя	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-11.00 тренировка по развитию скоростной выносливости (гор стадион) 11.00-14.00 практическое занятие «Ориентирование на местности»; Спортивные игры. 14.00-14.30 - обед	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-11.30 спортивно-туристическая полоса препятствий 11.30-14.00 подведение итогов; Спортивные игры. 14.00-14.30 - обед	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-11. практическое занятие в центральной библиотеке 11.30-14.00 подведение итогов; Спортивные игры. 14.00-14.30 - обед	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-10.30 тренировка по развитию скоростной выносливости (гор стадион) 11.00-14.00 Спортивные игры. Стадион ОСОШ №3 14.00-14.30 - обед	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-10.30 празднование Дня России 11.00-14.00 игры на ориентировани я и преодоление препятствий; Спортивные игры. 14.00-14.30 - обед
	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
3 неделя	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-11.30 тренировка (гор стадион) 11.30-14.00 практическая работа «Первая медицинская помощь»; Спортивные игры. 14.00-14.30 - обед	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-11.30 спортивно-туристическая зарница 11.30 – 14.00 подведение итогов; Спортивные игры. 14.00-14.30 - обед	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-10.30 занятие на катамаранах ЦДТ “Радуга” 11.00 – 14.00 спортивные игры (школьный стадион) 14.00-14.30 - обед	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-11.30 соревнования м/у площадками 11.00-14.00 соревнования: туристическая полоса препятствий, ориентирование и первая медицинская помощь 14.00-14.30 - обед	8.30-9.50 сбор учащихся 10.00-14.00 закрытие лагерной смены (подведение итогов, чаепитие, конкурсы, спортивные и подвижные игры) 14.00-14.30 - обед