Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Гимназия № 7»

Арсеньевского городского округа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена |  | Утверждена |
|  на заседании Педагогического совета МОБУ «Гимназия№7»Протокол №7 от 22.05.2023г./ |  | Директор МОБУ «Гимназия №7»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тулупова Ю.А.«22» мая2023 г. |
|  |  |  |  |  |

ПРОГРАММА

летнего детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

|  |
| --- |
| Модуль «Родник 7» |

(Возраст детей: 9-14 лет)

**Направление деятельности:**

**Спортивное**

Составитель:

Самойлов Д.С., учитель физической культуры

Арсеньевский городской округ

2023 г.

**Пояснительная записка**

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 с честью выходить из непростых ситуаций.

Программа спортивного отряда «Родник 7» по направлению волейбол направлена на организацию работы групп детей в возрасте 9-14 лет в условиях летнего оздоровительного пришкольного лагеря с дневным пребыванием. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий по волейболу, участие в соревнованиях.

Работа спортивного отряда построена на содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники/тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга как в быту, так и на игровой площадке.

**Актуальность:**

Волейбол является одним из наиболее доступных видов спорта. Эта игра пользуется популярностью у людей разного возраста, от детей до людей пожилого возраста. Является массовым средством укрепления физического, духовного и социального здоровья. Волейбол занимает видное место в системе воспитания детей школьного возраста.

**Цель и задачи:**

*Цель:* создать условия для организованного отдыха учащихся в летний период, укрепления физического и эмоционального здоровья детей, развития физических, тактических и творческих способностей детей при игре в волейбол.

*Задачи:*

* создание системы физического оздоровления учащихся в условиях коллектива;
* развитие патриотического воспитание учащихся;
* преодоления разрыва между физическим и духовным развитием учащихся посредством игры и познавательной деятельности;
* формирование у учащихся навыков общения;
* утверждение в создании детей нравственных и культурных ценностей;
* привитие навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья;
* приобщение учащихся к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления;
* сформировать у детей бережное отношение к природе и ее ресурсам;
* развитие укрепления связей между школой и семьями учащихся;
* сформировать умения в организации и судействе спортивной игры волейбол.

 **Ожидаемые результаты:**

*В ходе реализации данной программы ожидается:*

* общее оздоровление учащихся, укрепление их здоровья;
* укрепление физических и психологических сил учащихся, развитие лидерских и организационных качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, самостоятельности и самодеятельности;
* получение учащимися навыков и умений индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности;
* развитие коммуникативных способностей;
* расширение кругозора учащихся;
* повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм;
* личностный рост учащихся в игре в волейбол.

 **Содержание программы:**

*Режим дня (вариант 1):*

*8:30* – встреча детей

8:45 - 9:15 – тренировочной занятие №1 (зарядка)

9:30 - 10:00 – завтрак

10:00 - 12:00 – отрядные и лагерные дела, занятия по интересам.

12:00 - 13:30 – тренировочное занятие №2 (основная тренировка)

14:00 - 14:20 – обед

14:30 – уход домой

 *Режим дня (вариант 2):*

*8:30* – встреча детей

8:45 - 9:00 – утренняя зарядка

9:15 - 09:45 – завтрак

10:00 - 13:00 – отрядные и лагерные дела, занятия по интересам.

13:00- 14:00 – тренировочное занятие (восстановительная тренировка)

14:10 - 14:30 – обед

14:30 – уход домой

 *План работы спортивного отряда «Родник 7»:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***День*** | ***Мероприятия*** |
| 1 | 29.05.2023понедельник | 1. Инструктажи по ТБ (Пожарная безопасность; ПДД; антитеррористическая безопасность; правила поведения в общественных местах, на улице, школьном стадионе, в спортзале, столовой)2. Тренировочное занятие №1 (зарядка)3. Решение организационных моментов отряда4. Работа творческой мастерской5. Проведение времени на свежем воздухе6. Тренировочное занятие №2 |
| 2 | 31.05.2023среда | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Просмотр кинофильма3. Настольные игры4. Проведение времени на свежем воздухе5. Тренировочное занятие №2 |
| 3 | 1.06.2023четверг | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Работа творческой мастерской3. Конкурс рисунков «Волейбол – это здорово»4. Проведение времени на свежем воздухе5. Тренировочное занятие №2 |
| 4 | 5.06.2023понедельник | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Проведение викторин по безопасности3. Подготовка к конкурсу «Минута славы»4. Проведение времени на свежем воздухе5. Тренировочное занятие №2 |
| 5 | 7.06.2023среда | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Проведение конкурса «Минута славы»3. Просмотр кинофильма4. Тренировочное занятие №2 |
| 6 | 8.06.2023четверг | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Экскурсия в городской музей3. Настольные игры4. Тренировочное занятие №2 |
| 7 | 10.06.2023суббота | 1. Утренняя зарядка2. Проведение соревнований по волейболу 2х23. Восстановительная тренировка |
| 8 | 13.06.2023вторник | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2.Проведение времени на свежем воздухе3. Просмотр кинофильма4. Тренировочное занятие №2 |
| 9 | 15.06.2023четверг | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Экскурсия в городскую библиотеку3. Настольные игры4. Тренировочное занятие №2 |
| 10 | 16.06.2023пятница | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Игра «Найди то не знаю, что, там не зная где»3. Тренировочное занятие №2 |
| 11 | 19.06.2023понедельник | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Настольные игры3. Работа творческой мастерской4. Проведение времени на свежем воздухе5. Тренировочное занятие №2 |
| 12 | 20.06.2023вторник | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Конкурс рисунков на асфальте «Вот это волейбол!»3. Настольные игры4. Тренировочное занятие №2 |
| 13 | 21.06.2023среда | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Экскурсия в пожарную часть3. Тренировочное занятие №2 |
| 14 | 22.06.2023четверг | 1. Утренняя зарядка2. Проведение волейбольных конкурсов3. Восстановительная тренировка |
| 15 | 23.06.2023пятница | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2.Настольные игры3. Проведение времени на свежем воздухе4. Тренировочное занятие №2 |
| 16 | 24.06.2023суббота | 1. Утренняя зарядка2. Интеллектуальная игра «Поле чудес»3. Работа творческой мастерской4. Проведение времени на свежем воздухе5. Восстановительная тренировка |
| 17 | 27.06.2023вторник | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Настольные игры3. Проведение времени на свежем воздухе4. Тренировочное занятие №2 |
| 18 | 28.06.2023среда | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2. Настольные игры3. Проведение времени на свежем воздухе4. Тренировочное занятие №2 |
| 19 | 29.06.2023четверг | 1. Тренировочное занятие №1 (зарядка)2.Соревнования по настольной игре «UNO»3. Работа творческой мастерской4. Проведение времени на свежем воздухе5. Тренировочное занятие №2 |
| 20 | 30.06.2023пятница | 1. Утренняя зарядка2. Мини спартакиада «Покажи на что способен!»3. Восстановительная тренировка4. Подведение итогов, награждение |