Муниципальное Автономное учреждение
«Загородный стационарный детский
оздоровительный лагерь «Спутник»

Утверждаю
Директор МАУ «ЗСДОЛ «Спутник»

_____ Д.М. Тасенко

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа

«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст 10-12 лет
Группа УТГ 1-2

Составитель программы:
Тренер-преподаватель:
Вильданова Юлия Владимировна

г. Алапаевск, 2026г

ПАССПОРТ ПРОГРАММЫ

Составители программы	Воспитатель: Вильданова Ю.В.
Название программы	Программа «Спортивная гимнастика» Муниципального автономного учреждения «Загородный стационарный детский оздоровительный лагерь « Спутник»
Направление	Спортивно-оздоровительное
Кадровое обеспечение	1. Заместитель директора по воспитательной работе. 2. Воспитатель, тренер по спортивной гимнастике 3. 1 вожатый
Продолжительность смены	21 день
Адрес, телефон	Г. Алапаевск, лагерь «Спутник»
Возраст участников	10-12 лет
Срок проведения смены	С 09.06.2026г. по 29.06.2026г.
Количество детей	20 детей

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Где нет простора для проявления способностей,
там нет способностей.
Людвиг Фейербах

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных лагерях. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет летний лагерь для детей.

Данная программа **по своей направленности** является **профильной спортивно-оздоровительной**, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительного лагеря.

По **продолжительности** программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены– 21 день. Программа реализуется в период летних каникул.

Общее число участников за смену –20 человек.

Основной состав отряда – это учащиеся образовательного учреждения МБУ ДО СШ№1 в возрасте 10-12 лет. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в лагере.

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы = Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность лагеря направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в

себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Родители многих детей ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Задача педагогического коллектива школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время летних каникул.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной работы.

Задачи:

1 Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.

2.Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.

3. Повышение спортивного мастерства.

Основные формы организации:

.

1. Утренняя гимнастика (зарядка).
2. Тренировка
3. Спортивные игры на спортивной площадке.
4. Подвижные игры на свежем воздухе.
5. Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»).

Утренняя гимнастика 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.

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 – еще и воспитанию дружбы

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СМЕНЫ

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение современных **здоровьесберегающих технологий** в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

"В воспитании нет каникул" – эта педагогическая формула становиться правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка. Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников и

применением новых **игровых технологий**.: «Рыцарский турнир», «Водный переполох», а также открытие и закрытие лагеря. Организована «Школа безопасности», целью и задачей, которой стало изучение опасностей, угрожающих школьнику и разрабатывающих способов защиты от них в любых условиях обитания человека, закрепление практических навыков и умений, находясь в экстремальных ситуациях.

Технология дифференцированного обучения - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Исходя из выше сказанного, спортивный лагерь работает по направлениям:

Спортивно–оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол,); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники: «День Нептуна» «День футболиста» «День теннисиста», День народных игр».

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, беседы с врачом, спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни.

Гражданско- патриотическое направление:

Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер. Мероприятия этого

направления воспитывают в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру.

Средства: Комплекс мероприятий, направленных на положительное отношение к общечеловеческим ценностям, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности за самого себя, общество и Отечество, уважение к государственным символам и традициям; участие в митинге памяти «Никто не забыт, ничто не забыто».

Эколого- туристическое направление

Обогащение знаниями и опытом общения с природой; овладение разнообразными формами и методами поиска знаний, практическими умениями, организаторскими способностями, расширение кругозора; приобретение необходимой физической и моральной закалки на экскурсиях; воспитание экологической культуры.

Средства: прогулки и экскурсии на природу; экологические акции; а также школа безопасности «Уроки юного туриста» и туристические походы

Досуговое направление

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретение знаний об организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах.

Средства: торжественное открытие смены, операция «Развед-шоу», викторина «Следствие ведут знатоки», игра «Поиски клада», «Мисс Грация, «Рыцарский турнир» «Музыкальный марафон», «Следствие ведут…», день именинника. игровая программа «Школа радости!»

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Главным результатом деятельности спортивно лагеря является развитие ребенка.

Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка
- Приобретение новых знаний и умений.
- Максимальное участие отдыхающих во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
- Получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности

- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

Этапы реализации программы

I Организационно-подготовительный этап (1-й – 3-й день).

Задача: помочь участникам смены адаптироваться в условиях лагеря, познакомиться с режимом работы смены, планом мероприятий.

II Основной этап (4-й – 19-й день).

Задача: реализация содержания программы, включение участников смены в занятия и различные формы деятельности.

III Заключительный этап.(20-21 день)

Задача: подведение итогов смены, определение степени результативности.

Тренировочный план на 21 день

Дни	Разминка, Общая физическая подготовка: На ковриках, упражнения на ноги, пресс руки. Растяжка. Игра
2	Разминка, ОФП по станциям. Растяжка. Перевороты.
3	Разминка, ОФП на лестницах. Растяжка. Специальная физическая подготовка (Стойки, спичаги, подьемы,углы)
4	Разминка, Хореография (Повороты, равновесие,прыжки). Растяжка.Перевороты и арабески.
5	Разминка, ОФП со скакалкой. Растяжка. СФП. Игра
6	Разминка. ОФП с резинками. Растяжка.Перевороты и арабески
7	Разминка, ОФП в парах. Растяжка. Перевороты.
8	Разминка, Общая физическая подготовка: На ковриках, упражнения на ноги, пресс руки. Растяжка. Игра
9	Разминка, Хореография.ОФП по станциям. Растяжка. Перевороты.
10	Разминка, ОФП на лестницах. Растяжка. Специальная физическая подготовка (Стойки, спичаги, подьемы,углы)
11	Разминка, ОФП в эстафетах. Растяжка.Перевороты и арабески.
12	Разминка, ОФП со скакалкой. Растяжка. СФП. Игра
13	Разминка. ОФП с резинками. Растяжка.Перевороты и арабески
14	Разминка. Соревнования по ОФП и СФП.
15	Разминка, Общая физическая подготовка: На ковриках, упражнения на ноги, пресс руки. Растяжка. Игра
16	Разминка, Хореография.ОФП по станциям. Растяжка. Перевороты.
17	Разминка, ОФП на лестницах. Растяжка. Специальная физическая подготовка (Стойки, спичаги, подьемы,углы)
18	Разминка, ОФП в эстафетах. Растяжка.Перевороты и арабески.
19	Разминка,Хореография. ОФП со скакалкой. Растяжка. СФП. Игра
20	Разминка. ОФП с резинками. Растяжка.Перевороты и арабески
21	Разминка, ОФП в парах. Растяжка. Перевороты.

Оборудование и спортивный инвентарь в лагере

№	Инвентарь	Кол-во
1	Скамейка	6 шт
2	Перекладина	3 шт
3	Разновысокая перекладина	1 шт
4	Гимнастические коврики	20 шт
5	Скакалка	20 шт
6	Резинка	20 шт
7	Лестница, ступеньки	4 шт

Кол-во часов физ.подготовки

№	Название раздела	Кол-во часов
1	ОФП	30-40 мин
1.1	Упражнение на руки	10-15
1.2	Упражнения на ноги	10-15
1.3	Упражнение на пресс	10-15
2	СФП	30-40 мин
2.1	Стойки	10
2.2	Спичаги	10
2.3	Работа к подводящим упражнениям	20
3	Хореография	30-40 мин
3.1	Растяжка	10-15
3.2	Перевороты и повороты	10
3.3	Прыжковая работа	10-15

Всего: 1.5-2 часа.

Список используемой литературы

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин Физкультура и спорт 2007 г. - 328 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский – М.: Терра-спорт, 2002. – 508 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 1: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 369 с.
4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2 : учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 233 с.
5. Спортивная гимнастика: энцикл.: учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений,обучающихся по спец. 032101 и 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский; Федер. спорт, гимнастики России, Содружество «Спортунивергрупп». – М.: Анита Пресс, 2006. – 378 с: ил.
6. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке. – М.: Эксмо, 2013. – 256 с.
7. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. – М.: 2014. – 148 с.

Дополнительная литература

1. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
2. «Мистер Биатлон». Книга посвящена 60-летию президента СБР Александру«Чтобы увидеть радугу……» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001
3. Степанова О.. Упражнения для профилактики близорукости
4. Ивановичу Тихонову. – Новосибирск, 2007
5. М.Г. Фридман Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха.- М.: «Просвещение» 1991.
6. Максиняева М.Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками - М, 2002
7. Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. –Ярославль: Академия развития, 2007
8. Панфилова Н.И., Садовникова В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001
9. Сборник методических материалов по вопросам летнего отдыха детей и подростков для начальников детских оздоровительных лагерей / Сост.: Г.Н. Степарева, О.М. Беляева. – Сыктывкар: ГОУДОД "Коми республиканский центр детско – юношеского туризма и экскурсий", 2008.