

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 56»

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Гимназия № 56»
М.В. Никитина
12 января 2024 года

Проект «Спортивное лето» (старшие)
Категория - профильная смена
Номинация - «Ижевск спортивный»

Михалин Андрей Алексеевич
Учитель физической культуры
конт.тел: 89042770350

город Ижевск, Индустриальный район
2024 год

Информационная карта проекта

Район города	Индустриальный
Наименование организации	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 56»
Полное название проекта	«Спортивное лето» (старшие)
Категория	Профильная смена
Общее количество участников	15 человек
Возраст участников проекта	14-17 лет
Номинация	«Ижевск спортивный»
Направление и специализация деятельности	Спортивно-оздоровительное
Сроки проведения	17.06 - 27.06.2024г.
Кол-во дней, месяц	9 дней, июнь
Цель проекта:	Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей
Сетевые партнёры	Бассейн Дворца спорта УдГУ Стадион Зенит Парк им.Кирова
Адрес организации	г.Ижевск, ул.Удмуртская, д.230, 426000
Контактный телефон	тел./факс 433-483
Электронный адрес	post@labore.ru,
Автор проекта	Михалин Андрей Алексеевич – учитель физической культуры МАОУ «Гимназия № 56»
Контактный телефон	89042770350

12 января 2024 год

Пояснительная записка

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в лично значимых сферах деятельности. Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым романтическим стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе, это, наконец, новая природосообразная деятельность. Ведь не зря в известной песне О. Митяева поется: «Лето – это маленькая жизнь!», а значит, прожить ее нужно так, чтобы всем: и детям и тем, кто будет организовывать отдых, было очень здорово. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей.

Значимость летнего периода для оздоровления и воспитания детей, удовлетворения детских интересов и расширения кругозора невозможно переоценить. Проблемы организации летнего оздоровительного отдыха вытекают из объективных противоречий:

- между потребностью семьи и государства иметь здоровое, сильное подрастающее поколение и неудовлетворительным состоянием здоровья современных детей;

- педагогической заботой, контролем и желанием детей иметь свободу, заниматься саморазвитием, самостоятельным творчеством.

Лагерь размещается на базе МАОУ «Гимназия № 56» города Ижевска. В основу организации закладываются здоровьесберегающие технологии, реализующиеся в игровой и соревновательной форме.

К особенностям реализации проекта лагерной смены одаренных детей «Спортивное лето» можно отнести:

- активное включение детей в жизнедеятельность лагеря и в тренировочный процесс;

- создание возможности для разностороннего развития и проявления всех двигательных качеств;

- обучение новым двигательным навыкам за счет «погружения» в тренировочный процесс;

- включение в учебно-тренировочный процесс широкого теоретического курса.

Сетевые партнёры лагеря:

- Бассейн Дворца спорта УдГУ
- Стадион Zenit
- Парк им.Кирова

Цель проекта:

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей

Задачи:

1. Формирование плана работы с учётом физических данных и возрастных особенностей участников проекта – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
2. Организация креативной воспитательно-образовательной среды, способствующей приобретению детьми новых знаний и умений.
3. Знакомство с новыми двигательными навыками в легкоатлетических видах, в плавании, в спортивных играх.
4. Содействие физическому, интеллектуальному, психическому, культурному развитию детей через вовлечение их в различные мероприятия и акции в рамках лагерных мероприятий.

Целевая аудитория проекта - учащиеся 8-10 классов (14-17 лет) МАОУ «Гимназия № 56» - победители и призеры школьных, районных, городских, республиканских соревнований по различным видам спорта.

Содержание программы

Жизнедеятельность лагерной смены строится по нескольким направлениям:

- оздоровительное (закаливающие процедуры, соблюдение режима дня, оптимальный режим работы и отдыха);
- тренировочное (включение в режим дня утренней гигиенической гимнастики, тренировок на стадионе, спортивном зале, плавательном бассейне, теоретический курс);
- досуговое (посещение концертов, прочие мероприятия, включенные в программу общешкольного лагеря, а также подготовка и проведение презентаций на тему «Воины-спортсмены и их вклад в победу над фашизмом»).

Места проведения занятий: Школьные спортивные сооружения: спортивные залы, стадион; парк «Березовая роща»; плавательный бассейн УдГУ.

План-сетка

1 день	2 день
Организационные мероприятия, знакомство с местами проведения учебно-тренировочных занятий. Проведение инструктажа по правилам безопасности при	Утренняя гигиеническая гимнастика. Контрольная тренировка: 1. бег 60 метров; 2. бег 200 метров; 3. подтягивание на перекладине;

проведении учебно-тренировочных занятий. Посещение плавательного бассейна.	4. поднимание-опускание туловища за 1 мин.; 5. метание мяча; 6. плавание 25 метров.
3 день Утренняя гигиеническая гимнастика. Восстановительные мероприятия: кросс («Березовая роща»); подвижные, спортивные игры (стадион МАОУ «Гимназия №56»); Посещение плавательного бассейна.	4 день Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, специальные беговые упражнения, ОФП. Посещение плавательного бассейна.
5 день Утренняя гигиеническая гимнастика. Подготовка к первенству СШОР №3 «День легкоатлета» Посещение плавательного бассейна.	6 день Утренняя гигиеническая гимнастика. Первенство СШОР №3 «День легкоатлета» (стадион МАОУ «Гимназия №56»); Посещение плавательного бассейна.
7 день Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка, спортивные игры. Посещение плавательного бассейна.	8 день Утренняя гигиеническая гимнастика. Подготовка к соревнованиям «Самый быстрый из района», среди школьных лагерей Индустриального района. Посещение плавательного бассейна.
9 день Утренняя гигиеническая гимнастика. Подведение итогов. Вручение сертификатов.	

Режим

08:30 – 09:00	зарядка
09:00 – 09:30	завтрак
09:30 – 12:00	тренировочный процесс, спортивные мероприятия и соревнования
12:30 – 13:00	обед
13:00 – 14:30	тренировочный процесс, спортивные мероприятия и соревнования, бассейн

Кадры проекта

1. Руководитель проекта: Михалин Андрей Алексеевич – учитель физической культуры

2. Орлова Марина Владимировна – учитель истории
3. Тренер-преподаватель УдГУ (бассейн)

Ставя перед спортсменом конкретные и посильные задачи, задавая определенный тренировочный режим и актуализируя нужные мотивы деятельности, тренеры - преподаватели создают благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных свойств личности одаренного ребенка, влияя на динамику спортивных результатов. Это в свою очередь снижает соревновательный и социальный стресс, повышает эффективность тренировок, сохраняет здоровье, является профилактикой травм и заболеваний, дает информацию о состоянии спортсмена, которая в дальнейшем используется при управленческих решениях, педагогических воздействиях.

Ожидаемые результаты и методика их оценки

Результат	Методика оценки
1. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.	Рекомендации - выбор ведущего вида деятельности в спорте.
2. Приобретение детьми новых навыков в легкоатлетических дисциплинах и в плавании.	Рекомендации - выбор ведущего вида деятельности в спорте.
3. Повышение уровня развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	Формирование рекомендаций для участия в районных, городских, республиканских, российских соревнованиях.
4. Улучшение спортивных результатов, обновление личных рекордов в легкоатлетических дисциплинах и плавании.	Формирование рекомендаций для участия в районных, городских, республиканских, российских соревнованиях.
5. Приобретение детьми знаний в области спортивной подготовки и общей культуры	Публикации в школьной газете «Переменка»; оформление информационного стенда и страницы на сайте гимназии.

Материально-техническое обеспечение программы

Расположение лагеря на базе МАОУ «Гимназия № 56» позволяет использовать ресурсы образовательного учреждения – кадровые, материально-технические, финансовые.

1. Выбор оптимальных условий и площадок для проведения тренировочных занятий и различных мероприятий;
2. Наличие школьного стадиона;
3. Наличие канцелярских принадлежностей.
4. ИКТ-технологии.
5. Призы и награды для стимулирования.

	Применение
Спортивный зал, школьный стадион	Тренировочный процесс
Актный зал	Проведение общего сбора, образовательных событий, итоговых мероприятий
Библиотека	Литература для педагогов и детей лагеря
Столовая	Завтрак, обед
Комнаты гигиены	Туалеты