Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3» г.о. Саранск

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Заместитель Директора  Департамента по социальной политике  Администрации г.о. Саранск –  начальника Управления образования  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А. Богатова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г | Утверждаю  Директор МОУ «Средняя школа №3»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А. Лопаткин  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г |

**Оздоровительно-образовательная**

**ПРОГРАММА**

Летнего лагеря актива

«Экстрим»

Автор составитель:

Начальник лагеря –

Добрынин И.Н

Саранск – 2025

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Полное название программы** | Оздоровительно-образовательная программа пришкольного лагеря актива дополнительного образования «Экстрим» |
| **Цель программы** | Прохождение летней практики учащимися в учебно-тренировочной группе туристического клуба «Горизонт» и «Школа выживания» |
| **Адресаты программы** | Обучающиеся МОУ «Средняя школа №3» г. о. Саранск в возрасте 11-14 лет. Количество участников программы – 20 человек. |
| **Сроки реализации программы** | 1 смена – с 02.06.2025 по 27.06.2025 г. |
| **Направление деятельности, направленность программы** | Спортивно-туристическое |
| **Краткое содержание программы** | Программа направлена на организацию летнего отдыха и занятость детей. Виды деятельности посредствам, которых реализует программа: летний детский лагерь с дневным пребыванием, посещение кружковой деятельности, музеев и мероприятий, организуемых на территории г. о. Саранск. |
| **Ожидаемый результат** | - Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.  - Развитие туристических навыков и умений, приобщение детей к туризму и путешествиям.  - Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.  **-** Формирование коммуникативных, творческих и продуктивных компетенций у детей.  - Повышение общей культуры учащихся, и культуры изучения родного края, привитие им социально-нравственных норм. |
| **Название учреждения, автор программы** | МОУ «Средняя общеобразовательная школа №3» учитель истории Добрынин Игорь Николаевич |
| **Почтовый адрес учреждения** | 430006, Республика Мордовия, г.Саранск, ул. Энергетическая 10а |
| **Телефон, электронный адрес, сайт образовательного учреждения** | 8(8342) 246872,  [sch.sar.3@e-mordovia.ru](mailto:sch.sar.3@e-mordovia.ru), https://sc3sar.gosuslugi.ru |
| **Ф.И.О. директора образовательного учреждения** | Лопаткин Сергей Александрович |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Где нет простора для проявления способностей,*

*там нет способностей.*

Людвиг Фейербах

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников. Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил. Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно-значимая, спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыть свой творческий и физический потенциал.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Здоровье – бесценный дар природы, источник счастья. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому - каждый день праздник», - гласит восточная мудрость.

Физическое воспитание тесно связано с нравственно-патриотическим, трудовым, умственным, эстетическим, творческим 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.

С целью организации летнего отдыха детей, на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа №3» организуется детская, оздоровительная площадка с дневным пребыванием детей.

Предполагается оздоровить 20 учащихся. Возраст детей от 12 до 13 лет.

По продолжительности программа является краткосрочной – 21 день, реализуется в период летних каникул в июне.

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

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;

- Конституцией РФ;

- Законом РФ «Об образовании»;

- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-Ф3;

- Трудовым кодексом РФ от 30.12.2001 г. № 197-Ф3;

- Федеральным законом «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.1996 г. №2-Ф3;

- Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. Приказ Минобразования РФ от 13.07.2001 г. №2688;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин

2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Основной задачей современной школы наряду с обучением является и воспитание учащихся, формирование личности, способной к постоянному саморазвитию и успешной самореализации в жизни.

Одним из оптимальных путей достижения этих целей являются занятия туризмом. Среди других видов спорта, туризм оказывает наиболее благоприятное влияние на личность ребенка. Как вид спорта комплексный и коллективный, он дает много ценного для жизни, позволяет детям и не только приобрести знания о мире вокруг и сформировать многие необходимые в жизни навыки и умения, но и дает возможность развить ценные личностные качества такие как : коллективизм, взаимопомощь, доброту, самостоятельность в принятии решений, способность принять на себя ответственность, коммуникабельность.

В туристических походах школьников оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, полученные на уроках географии, биологии, математике, астрономии, которые подчас усваиваются формально и остаются обременяющими память балластом, негодным ни к какому употреблению. Но туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Великая роль туризма в нравственном и духовном воспитании, социализации и развитии коммуникативных качеств подростков. Контакты, которые устанавливаются в походе, способствуют пониманию и установлению сотрудничества между участниками похода.

Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни подростков. В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах. А на деле. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у подростков сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность.

        План занятий построен таким образом, что каждый учащийся проходит теоретический и практический курс по разделам туристской подготовки и овладевает основами краеведческих знаний, необходимых для краеведческих исследований в походах и во время экскурсий.  
   Краткий учебный курс позволяет уделять особое внимание тренировочным занятиям, при отработке технических приёмов, изучению вопросов краеведения, выживания в экстремальных условиях.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель:** прохождение летней практики учащихся, занимающихся в учебно-тренировочной группе туристического клуба «Горизонт» и «Школа выживания»

**Задачи:**

1. Укрепление физического и духовного здоровья детей
2. Развитие и совершенствование спортивного и технического мастерства учащихся.
3. Отработка туристических навыков
4. Воспитание бережного отношения к природе. Экологическое образование учащихся.
5. Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе
6. Организация активного оздоравливающего отдыха школьников средствами туризма
7. Патриотическое и экологическое воспитание
8. Создание условий для развития коммуникативных качеств личности
9. Способствовать развитию и формированию у детей творческих, коммуникативных и продуктивных компетенций с помощью проведения праздников и мероприятий.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни.  "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 игровых технологий: «Топографический квест», «Веревочный курс», «походная песня», «Туристические гонки». Все мероприятия направлены на овладение и закрепление туристических умений и навыков.

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

Исходя из выше сказанного, школьный лагерь работает по направлениям:

**Спортивно–оздоровительное направление:**

***Средства:***Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на спортивной площадке  (футбол, волейбол, пионербол); эстафеты; спортивные праздники; солнечные ванны (ежедневно);воздушные ванны (ежедневно),

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.

**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 Дне России (конкурсная программа «Я люблю тебя, Россия»)

**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; походы.

**Творческое направление**

В лагере проводятся игровые программы, КТД, подготовленные детьми под руководством воспитателей. Мероприятия спланированы таким образом, чтобы каждый ребёнок любого возраста мог принять в них активное участие и максимально проявить свои творческие способности.

**Досуговое направление**

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение  навыков взаимопонимания, взаимной поддержки в условиях детского коллектива, массовое участие детей в  развлекательных программах.

**Средства*:***торжественное открытие и закрытие летнего лагеря; игра «Конкурс походного костюма», «Конкурс походной песни».

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЛАГЕРЯ «ЭКСТРИМ»

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование мероприятия | Номер дня |
| Открытие лагерной смены. Церемония подъема Государственного флага Российской Федерации | 2.06 |
| Веселые старты «Мир детства» |
| «веревочный курс» |
| Образовательный блок: Учебные занятия Организация быта в полевых условиях, техника безопасности в походе, на воде, пожарная безопасность | 3.06 |
| подвижные игры |
| «веревочный курс» |
| Образовательный блок: Питание в туристическом походе.  Лекарственные и съедобные растения  Спортивные игры. Снаряжение. | 4.06 |
| игра в волейбол |
| «конкурс походной песни» |
| Образовательный блок: Спортивное ориентирование | 5.06 |
| игра в футбол |
| Гребля на лодках |
| Образовательный блок: Техника пешеходного туризма. Спуск подьем по склону | 6.06 |
| подвижные игры |
| Гребля на лодках |
| Образовательный блок: техника пешеходного туризма. Переправы | 7.06 |
| Соревнования по ТПТ |
| Конкурс рисунков «Мы выбираем жизнь» |
| Образовательный блок: Медицина в походе. Оказание ПМП | 09.06 |
| игра в волейбол |
| Гребля на лодках |
| Образовательный блок: 80 лет Великой Победы. Посещение библиотеки | 10.06 |
| соревнования по ориентированию |
| «Конкурс походного костюма» |
| Образовательный блок: Краеведческая подготовка туриста | 11.06 |
| соревнования по пионерболу |
| «Веревочный курс» |
| Образовательный блок: День России. Конкурс рисунков на асфальте | 12.06 |
| игра в баскетбол |
| Интеллектуальная игра «Люби и знай свой край родной»; |
| Образовательный блок: Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, | 16.06 |
| игра в волейбол |
| соревнования по туристическим навыкам в экстремальных условиях |
| Образовательный блок: День цифры | 17.06 |
| Спортивно-оздоровительный блок: закаливание, игра в баскетбол |
| Квест «В поисках технологий» |
| Образовательный блок: Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака) | 18.06 |
| игра в волейбол |
| соревнования по организации бивака |
| Образовательный блок: «Лекарственные и съедобные растения» | 19.06 |
| соревнование зарница |
| Гребля на лодках |
| Образовательный блок: Поисково спасательные работы в походе | 20.06 |
| игра в волейбол |
| «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались…» |
| Образовательный блок: Гидрометеорология Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. | 21.06 |
| игра в футбол |
| Гребля на лодках |
| Образовательный блок: Экологическая подготовка туриста Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. | 23.06 |
| закаливание, игра в волейбол |
| «Топографический квест» |
| Образовательный блок: Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований | 24.06 |
| игра в баскетбол |
| Туристические соревнования |
| Образовательный блок: День памяти и скорби. Просмотр кинофильма «Подольские курсанты», «Т34» | 25.06 |
| игра в футбол |
| Интеллектуальная игра «Люби и знай свой край родной»; |
| Образовательный блок: День молодежи. Игра «Планета под названием Молодость» | 26.06 |
| игра в футбол |
| Просмотр видео «История космонавтики» |
| Образовательный блок: Соревнования «Самый эрудированный турист» | 27.06 |
| Закрытие лагерной смены. Церемония спуска Государственного флага Российской Федерации |

РЕЖИМ ДНЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Время проведения |
|  | Прием детей | 8.30 |
|  | Зарядка | 8.30 – 9.00 |
|  | Линейка. | 9.00 – 9.30 |
|  | Завтрак | 9.30 – 10.00 |
|  | Учебные блоки, мероприятия | 10.00 – 13.30 |
|  | Обед | 13.30 – 14.00 |
|  | Общее построение, подведение итогов дня | 14.00 – 14.30 |

МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

* 1. Нормативно-правовые условия:

– Закон «Об образовании РФ»

– Конвенция о правах ребенка ООН 1991 г.

– Устав МОУ «СОШ №3»

– Положение о лагере дневного пребывания

– Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания

– Правила о технике безопасности, пожарной безопасности

– Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждение несчастных случаем с детьми в школьном оздоровительном лагере

– Инструкция по организации и проведению походов и экскурсий

– Приказы управления образования

– Должностные инструкции работников

– Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра

– Заявления и расписки об уходе от родителей

– Акт приемки лагеря

* 1. Материально-технические условия:

– Спортивный зал

– Спортивный стадион

– Медицинский кабинет

– Комнаты гигиены

– Игровые комнаты

* 1. Кадровые условия:

– Начальник пришкольного лагеря

– Воспитатели

– Медицинская сестра

– Технический персонал

– Работники пищеблока

* 1. Методические условия:

1. Подготовительный :

- подбор кадров,

- проведение теоретических и практических занятий с вожатыми,

- проведение семинара с работниками лагеря, инструктивных совещаний,

- подготовка методических материалов,

- подготовка материально- технической базы.

2. Организационный этап:

- формирование отряда,

- знакомство с режимом работы лагеря и его правилами,

3. Основной этап:

- досуговые мероприятия,

- краеведческая деятельность,

- спортивная деятельность

- методическая работа с воспитателями, с вожатыми,

4. Заключительный этап:

- закрытие смены,

-обобщение итогов деятельности,

- сбор отчётного материала.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.

- Развитие туристических навыков и умений, приобщение детей к туризму и путешествиям.

- Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.

**-** Формирование коммуникативных, творческих и продуктивных компетенций у детей.

- Приобретение новых знаний и умений в результате занятий в кружках (разучивание песен, игр, составление проектов)

- Повышение общей культуры учащихся, и культуры изучения родного края, привитие им социально-нравственных норм.