

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» г.о. Саранск

Согласовано  
И.о. Заместителя Директора  
Департамента по социальной политике  
Администрации г.о. Саранск –  
начальника Управления образования  
Ю.А. Богатова



Утверждаю  
Директор МОУ «Средняя школа №3»  
С.А. Лопаткин  
2023г



**Оздоровительно-образовательная  
ПРОГРАММА**

Летнего лагеря актива

«Экстрим»

Автор составитель:

Начальник лагеря –

Новикова Я.Л.

Саранск - 2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	Оздоровительно-образовательная программа пришкольного лагеря актива дополнительного образования «Экстрим»
<b>Цель программы</b>	Прохождение летней практики учащимися в учебно-тренировочной группе туристического клуба «Горизонт» и «Школа выживания»
<b>Адресаты программы</b>	Обучающиеся МОУ «Средняя школа №3» г. о. Саранск в возрасте 11-14 лет. Количество участников программы – 20 человек.
<b>Сроки реализации программы</b>	1 смена – с 05.06.2022 по 28.06.2023 г.
<b>Направление деятельности, направленность программы</b>	Спортивно-туристическое
<b>Краткое содержание программы</b>	Программа направлена на организацию летнего отдыха и занятость детей. Виды деятельности посредством, которых реализует программа: летний детский лагерь с дневным пребыванием, посещение кружковой деятельности, музеев и мероприятий, организуемых на территории г. о. Саранск.
<b>Ожидаемый результат</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.</li><li>- Развитие туристических навыков и умений, приобщение детей к туризму и путешествиям.</li><li>- Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.</li><li>- Формирование коммуникативных, творческих и продуктивных компетенций у детей.</li><li>- Повышение общей культуры учащихся, и культуры изучения родного края, привитие им социально-нравственных норм.</li></ul>
<b>Название учреждения, автор программы</b>	МОУ «Средняя общеобразовательная школа №3» г. о. Саранск Учитель физической культуры Новикова Ярослава Леонидовна
<b>Почтовый адрес учреждения</b>	430006, Республика Мордовия, город Саранск, ул. Энергетическая 10а, Энергетическая ба
<b>Телефон, электронный адрес, сайт образовательного учреждения</b>	8(8342) 246872, <a href="mailto:sch.sar.3@e-mordovia.ru">sch.sar.3@e-mordovia.ru</a> , <a href="https://sc3sar.gosuslugi.ru">https://sc3sar.gosuslugi.ru</a>
<b>Ф.И.О. директора образовательного учреждения</b>	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 11 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-ФЗ;
- Трудовым кодексом РФ от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ;
- 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-ФЗ;
- 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 становится 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», «Веревоочный 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 ребенок 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	5.06
игра в футбол	
«веревочный курс»	
Образовательный блок: Учебные занятия Организация быта в полевых условиях, техника безопасности в походе, на воде, пожарная безопасность	6.06
подвижные игры	
«веревочный курс»	
Образовательный блок: Питание в туристическом походе. Лекарственные и съедобные растения	7.06
Спортивные игры. Снаряжение.	
игра в волейбол	
«конкурс походной песни»	
Образовательный блок: Спортивное ориентирование	8.06
игра в футбол	
Гребля на лодках	
Образовательный блок: 350 лет со дня рождения Петра 1. Посещение библиотеки	9.06
соревнования по ориентированию	
«Конкурс походного костюма»	
Образовательный блок: День Росии. Конкурс рисунков на асфальте	12.06
соревнования по пионерболу	
«Веревочный курс»	
Образовательный блок: Техника пешеходного туризма. Спуск подъем по склону	13.06
подвижные игры	
Гребля на лодках	
Образовательный блок: техника пешеходного туризма. Переправы	14.06
Соревнования по ТПТ	
Конкурс рисунков «Мы выбираем жизнь»	
Образовательный блок: Медицина в походе. Оказание ПМП	15.06
игра в волейбол	
Гребля на лодках	
Образовательный блок: «Лекарственные и съедобные растения»	16.06
соревнование зарница	
Гребля на лодках	
Образовательный блок: Поисково спасательные работы в походе	17.06
игра в волейбол	
«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...»	
Образовательный блок: Гидрометеорология Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер.	19.06
игра в футбол	
Гребля на лодках	
Образовательный блок: Экологическая подготовка туриста Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека.	20.06
закаливание, игра в волейбол	
«Топографический квест»	
Образовательный блок: Правила проведения туристских соревнований, виды	21.06

соревнований	
игра в баскетбол	
Туристические соревнования	
Образовательный блок: День памяти и скорби. Просмотр кинофильма «Подольские курсанты», «Г34»	22.06
игра в футбол	
Интеллектуальная игра «Люби и знай свой край родной»;	
Образовательный блок: Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака)	23.06
игра в волейбол	
соревнования по организации бивака	
Образовательный блок: День цифры	24.06
Спортивно-оздоровительный блок: закаливание, игра в баскетбол	
Квст «В поисках технологий»	
Образовательный блок: День молодежи. Игра «Планета под названием Молодость»	25.06
игра в футбол	
Просмотр видео «История космонавтики»	
Образовательный блок: Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях,	26.06
игра в волейбол	
соревнования по туристическим навыкам в экстремальных условиях	
Образовательный блок: Краеведческая подготовка туриста	27.06
игра в баскетбол	
Интеллектуальная игра «Люби и знай свой край родной»;	
Образовательный блок: Соревнования «Самый эрудированный турист»	28.06
Закрытие лагерной смены. Церемония спуска Государственного флага Российской Федерации	

### РЕЖИМ ДНЯ

№	Наименование мероприятия	Время проведения
1.	Прием детей	8.30
2.	Зарядка	8.30 – 8.45
3.	Линейка.	8.45 – 8.55
4.	Завтрак	9.00 – 9.45
5.	Учебные блоки, мероприятия	10.00 – 13.00
6.	Обед	13.00 – 13.30
7.	Общее построение, подведение итогов дня	13.30 – 14.00

## 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 случаев 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
2. Материально-технические условия:
  - Спортивный зал
  - Спортивный стадион
  - Медицинский кабинет
  - Комнаты гигиены
  - Игровые комнаты
3. Кадровые условия:
  - Начальник пришкольного лагеря
  - Воспитатели
  - Медицинская сестра
  - Технический персонал
  - Работники пищеблока
4. 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 отчетного 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 самостоятельности.
  - 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.