

УТВЕРЖДЕНО
Директором МАОУ Мариинской СОШ №3 г. Томска
С.Н. Татаркина
приказ № 151 от 14.05.2025 г.

**Примерный индивидуальный маршрут спортивного 5 отряда
пришкольного оздоровительного лагеря «Солнышко» -
«Спорт – это жизнь!»**

29.05.2025 г.–15.06.2025 г.
2025 год защитника Отечества.
(в соответствии с Указом Президента Российской Федерации)

Календарный план воспитательной работы детского лагеря составлен с целью конкретизации форм, видов воспитательной деятельности и организации единого пространства воспитательной работы детского лагеря. План разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы детского лагеря в соответствии с Программой воспитания и определяет уровни проведения мероприятий.

Цель и задачи индивидуального маршрута

Цель - организация отдыха и оздоровления учащихся школы в летний период, создание условий для укрепления здоровья детей.

Задачи:

1. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Сокращение разрыва между физическим и духовным развитием детей посредством игры, познавательной и трудовой деятельностью.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
4. Формирование у школьников навыков общения и толерантности.
5. Утверждение в сознании школьников нравственной и культурной ценности.
6. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
7. Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.

Направление деятельности: Спортивно – оздоровительное

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных

**Принципы, используемые при планировании
и проведении лагерной смены для отряда**

- Безусловная безопасность всех мероприятий
- Учет особенностей каждой личности
- Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря
- Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течении каждого дня
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых
- Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Содержание и формы реализации индивидуального маршрута

Современных детей объединяет желание быть значимыми для себя и полезными для других, им нужна забота, понимание и внимание взрослых. Правильная организация деятельности детей в летний период является связующим звеном между школьной и социальной педагогикой, основанными на принципах гуманизма, толерантности, демократии и самостоятельности.

Реализация программы возможна с помощью обеспечения педагогическими кадрами, организации качественного питания и медицинской помощи. Одной из главных направлений летнего лагеря - *физкультурно-оздоровительная деятельность*.

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- Выработка и укрепление гигиенических навыков;
- Расширение знаний об охране здоровья.

Основные формы организации:

- Утренняя гимнастика (зарядка)

- Спортивные игры на спортивной площадке
- Подвижные игры на свежем воздухе («Пустое место», «Колесо», «Тропа здоровья»)
- Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»)

Условия реализации индивидуального маршрута

Для успешной реализации индивидуального маршрута необходимо выполнение ряда условий:

1. Чёткое представление целей и постановка задач.
2. Конкретное планирование деятельности.
3. Кадровое обеспечение программы.
4. Методическое обеспечение программы.
5. Педагогические условия.
6. Материально-техническое обеспечение.

Реализация индивидуального маршрута проходит с помощью коммуникативных, творческих, развивающих и подвижных игр; организации коллективных творческих дел, выполнению заданий по рефлексии лагерных дел, физических коррекционных упражнений.

Содержание индивидуального маршрута. Физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брус, кольца;

опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

План работы 5 отряда «Спорт-это жизнь»

Дата	Дела, события, мероприятия	Уровень проведения		Ответственные	Направление/модуль
		Детский лагерь	Отряд		
29.05.2025 «Мы-команда!»	Утренняя зарядка Торжественное открытие лагеря	+		Воспитатели Вожатые	«Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	Беседа «Как правильно одеваться летом»		+		«Спортивно оздоровительная работа»
	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.		+		«ЗОЖ»
	Игры на сплочение команды Отрядные дела	+	+		«Профориентация»
	Отрядный огонёк				«Психолого-педагогическое сопровождение» «Инклюзивное пространство»
30.05.2025 «День наук»	Утренняя зарядка. Представление название и эмблем отрядов	+		Воспитатели Вожатые	«Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	Знакомство с профессиями		+		«Профориентация»
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	+	+		«ЗОЖ»
	Конкурсная программа «ЭВРИКА!»	+			«Коллективно социально — значимая деятельность»
	Отрядный огонёк		+		«Психолого-педагогическое сопровождение» «Инклюзивное пространство»

02.06.2025 «Детство - это Я и мои друзья»	Утренняя зарядка	+		Воспитатели Вожатые	«Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	Игра «Скажи мне кто твой друг и я скажу тебе кто ты»		+		«Психолого- педагогическое сопровождение» «Инклюзивное пространство»
	Посещение Областной библиотеки им. А.С. Пушкина	+			«Коллективно социально — значимая деятельность» «Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	Занятие с элементами тренинга «Давайте жить дружно»				«Психолого- педагогическое сопровождение» «Инклюзивное пространство»
	Отрядный огонёк		+		«Психолого- педагогическое сопровождение» «Инклюзивное пространство»
03.06.2025 «Экологически й калейдоскоп»	Утренняя зарядка	+		Воспитатели Вожатые	«Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	КТД «Береги планету!»		+		«Коллективно социально — значимая деятельность» «Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений		+		«ЗОЖ»
	Демонстрация дел по теме «Береги планету!»	+	+		«Коллективно социально — значимая деятельность» «Детское самоуправление»
	Отрядный огонёк		+		«Психолого- педагогическое сопровождение» «Инклюзивное

					пространство»
04.06.2025 «Ключи твоей безопасности »	Утренняя зарядка	+		Воспитатели Вожатые	«Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	«Первая помощь при ушибах»		+		«Профориентация » «Детское самоуправление»
	Эстафеты с ведением мяча		+		«ЗОЖ»
	Конкурс рисунков «Каникулы без дыма и огня»		+		«Коллективно социально — значимая деятельность»
	Отрядный огонёк		+		«Психолого- педагогическое сопровождение» «Инклюзивное пространство»
05.06.2025 «В гостях у деда Правоведа»	Утренняя зарядка	+		Воспитатели Вожатые	«Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	Пятиминутка «Мои права, мои обязанности»		+		«Детское самоуправление»
	Праздник «День вместе с Движением Первых!»	+			«Коллективно социально — значимая деятельность» «ЗОЖ»
	Подготовка номера к шоу «Один в один!» по следам любимых мультфильмов Отрядные дела		+		«Коллективно социально — значимая деятельность»
	Отрядный огонёк		+		«Психолого- педагогическое сопровождение» «Инклюзивное пространство»
06.06.2025 «Великий, могучий, русский язык»	Утренняя зарядка	+		Воспитатели Вожатые	«Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	Конкурс знатоков «Ларец народной мудрости»	+	+		«Коллективно социально — значимая деятельность»
	Кросс		+		«ЗОЖ»

	Интерактивная игра «Волшебный мир сказок А.С. Пушкина	+	+		«Коллективно социально — значимая деятельность»
	Подготовка номера к шоу «Один в один!» по следам любимых мультфильмов Отрядные дела		+		«Коллективно социально — значимая деятельность»
	Отрядный огонёк		+		«Психолого- педагогическое сопровождение» «Инклюзивное пространство»
09.06.2025 «Я и моя Семья»	Утренняя зарядка	+	+	Воспитатели Вожатые	«Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	Час-беседа «Я и моя семья»		+		«Коллективно социально- значимая деятельность»
	Выход в библиотеку им. А.С. Пушкина на квиз «Там, на неведомых дорожках»	+			«Культура России» «Коллективно социально- значимая деятельность»
	Игра в квадрате. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма		+		«ЗОЖ»
	Подготовка номера к шоу «Один в один!» по следам любимых мультфильмов Отрядные дела		+		«Коллективно социально- значимая деятельность»
	Отрядный огонёк		+		«Психолого- педагогическое сопровождение» «Инклюзивное пространство»
10.06.2025 «Друзья мультляндии »	Утренняя зарядка			Воспитатели Вожатые	«Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	Викторина «Я его знаю!»		+		«Коллективно социально —

					значимая деятельность»
	Бег 30 минут. Подвижная игра				«ЗОЖ»
	Шоу перевоплощений «Один в один!» по следам любимых мультфильмов	+			«Коллективно социально — значимая деятельность»
	Отрядный огонёк		+		«Психолого-педагогическое сопровождение» «Инклюзивное пространство»
11.06.2025 «Мы не говорим прощай, мы говорим до свидания!»	Утренняя зарядка			Воспитатели Вожатые	«Профилактика безопасности. ЗОЖ»
	Информационный час «Государственная символика России»				
	Товарищеская встреча по футболу		+		«ЗОЖ»
	Праздничная программа «Как весело мы жили» (закрытие летнего оздоровительного лагеря, подведение итогов, награждение самых активных)	+			«Коллективно социально-значимая деятельность» «Цифровая и медиа среда»
	Заключительный Отрядный огонёк		+		«Психолого-педагогическое сопровождение» «Инклюзивное пространство»