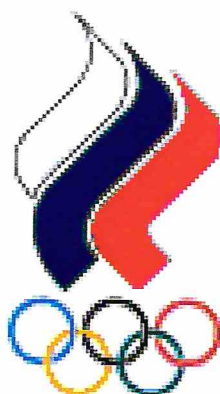


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Спортивная школа олимпийского резерва  
города Каменска-Уральского»

Программа принята к реализации  
Педагогическим советом  
Протокол № 4 от 05.05.2026г



**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
МАУДО « Спортивная школа олимпийского резерва  
города Каменска-Уральского»  
«Олимпийские надежды»**



**Направленность:**  
физкультурно-спортивная  
**Возраст:** 6,6-17 лет  
**Срок реализации:** 18 дней

**Составитель:**  
**Митрофанова О.В.**  
Заместитель  
директора по УВР

г. Каменск-Уральский  
2026

*Программа работы спортивно- оздоровительного лагеря  
«Олимпийские надежды»*

---

**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 с дневным пребыванием детей.

Данная программа по своей направленности является 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 – 18 дней. Программа реализуется в период летних каникул в мае-июне.

**Общее число участников за смену – 150 человек.**

**Основной состав лагеря** – это обучающиеся учреждения дополнительного образования в возрасте 6,6–17 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в пяти отрядах.

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 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
  - Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ;
  - СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием».
- Законом РФ « О физической культуре и спорту».

## 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 дневного пребывания 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.

Уникальность среды оздоровительного лагеря физкультурно-спортивной направленности дает возможность разностороннего реабилитационного воздействия и для детей с ограниченными возможностями. Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

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 спортивной школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время летних каникул, поддержать малообеспеченные семьи.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ.**

**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. Развитие мотивационной сферы, связанной с гигиеническим поведением, безопасной жизнью и физическим воспитанием.

4. Создание условий для самореализации и самосовершенствования.

3. Индивидуальная работа с детьми, находящихся в трудных жизненных условиях.

## **МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **1. Нормативно-правовые условия:**

- Закон «Об образовании РФ»
- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
- Устав МАУДО «СШОР» г. Каменск-Уральский
- Положение о лагере дневного пребывания.
- Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.
- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
- Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.
- Инструкции по организации и проведению экскурсий.
- Должностные инструкции работников.
- Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
- Заявления от родителей.

➤ Акт приемки лагеря.

## **2. Материально-технические условия:**

- ✓ Спортивный зал-3 зала
- ✓ Спортивный стадион
- ✓ Медицинский кабинет
- ✓ Комнаты гигиены (раздевалки, туалет)

## **3. Кадровые условия:**

- ✓ Начальник спортивно-оздоровительного лагеря;
- ✓ Воспитатели-тренеры-преподаватели;
- ✓ Медицинская сестра.
- ✓ Обслуживающий персонал

## **4. Методические условия:**

1 этап – Подготовительный:

- ✓ создание нормативно-правовой базы, разработка документации;
- ✓ подбор кадров;
- ✓ комплектование отряда.

2 этап – Организационный:

- ✓ выявление и постановка целей развития коллектива и личности;
- ✓ сплочение отряда;
- ✓ формирование условий совместной работы;
- ✓ подготовка к дальнейшей деятельности по программе.

3 этап – Основной:

- ✓ выполнение режима дня;
- ✓ реализация плана работы лагеря.

4 этап – Заключительный:

- ✓ анализ результатов работы – отчет о работе лагеря;
- ✓ творческий отчет (фотоальбом, фотогазета, размещение информации на сайте СШОР).

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*Главным результатом деятельности спортивно-оздоровительного 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 обучающихся 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.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

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 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 новых игровых технологий, 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.

Мероприятия в «Школе безопасности»:

- «Здоровый образ жизни», где детей учат формировать убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использования свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания.)
- «Приемы самообороны», где дети узнают от опытных тренеров-преподавателей отделения единоборств первые приемы самозащиты.
- «Соблюдение правил дорожного движения-залог твоей безопасности», вместе с инспектором ГИБДД проводятся занятия по правилам дорожного движения, и соревнования с использованием знаков дорожного движения.

**Технология дифференцированного обучения** - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, 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, школьный 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, подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники с показательными выступлениями.

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 мероприятий 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. С этой целью продолжает реализовываться программа «Школа безопасности», тесно сотрудничаем с врачом. Проводятся беседы «здоровый образ жизни», «О вреде курения».

## **Патриотическое направление**

Формирование у подрастающего поколения любви к Родине, чувства гордости за её историю, готовности защищать интересы страны и вносить вклад в её процветание. Оно включает развитие гражданских компетенций, духовно-нравственных ценностей, уважения к её истории, культуре, традициям, а также чувства ответственности за её судьбу.

**Средства:** тематические мероприятия, походы по памятным местам.

## **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.

## **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 и закрытие смены, праздник (Малые Олимпийские Игры «Быстрее, выше, сильнее»); Фестиваль ГТО.

**Календарный план воспитательной работы  
спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей  
МАУДО «СШОР»**

День	Мероприятия
1 день	Открытие лагеря/День открытых дверей Инструктаж по ТБ и БДД. Правила поведения и режим в лагере.
2 день	Беседа «Здоровый образ жизни»
3 день	Турнир по шашкам/шахматам (предварительный этап)
4 день	Участие в татаро-башкирском празднике «Сабантуй»
5 день	Профилактическая беседа «Как вести себя на водоемах»
6 день	Спортивный праздник «Олимпийский день - 2025» «Веселые старты» между отрядами Викторина на лучшие знания в спорте «О спорт, ты - Мир»
7 день	Товарищеская встреча по футболу между отрядами (1 этап)
8 день	Профилактическая беседа с просмотром кинофильма «Курение. Взгляд изнутри» специалиста ОМП № 3 с обучающимися СШОР по вопросам употребления ПАВ, (по плану с Уралом без наркотиков)
9 день	Турнир по шашкам/шахматам (финальный этап) Спортивные подвижные игры «из прошлого»
10 день	Посещение «Музея Боевой славы» отделения всероссийской общественной организации инвалидов боевых действий и военной службы.
11 день	Спортивный праздник «Фестиваль ГТО - 2025» под девизом «Быстрее, выше, сильнее!»
12 день	Посещение кинотеатра «Кинофокс»
13 день	Посещение библиотеки.
14 день	День Памяти и скорби «Никто не забыт и ничто не забыто» Беседа «Герои- родные и близкие» Товарищеская встреча по футболу между отрядами (финальный этап)
15 день	Профилактическая беседа сотрудника ГИБДД с обучающимися СШОР. Школа безопасности - «На улицах большого города»
16 день	Посещение парка культуры и отдыха
17 день	Посещение кинотеатра «Кинофокс»
18 день	Заккрытие лагеря. Подведение итогов. Награждение.

## РЕЖИМ ДНЯ:

**08.30- 09.20** - сбор детей, завтрак

**10.00-11.30** – тренировка

**11.30-13.00** – культурно-массовые мероприятия

**13.00-13.30** – – обед

**13.30-14.00** -культурно-массовые мероприятия

**14.00-14.30-** построение, подведение итогов, уход детей домой

## ЛИТЕРАТУРА:

1. «Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003
2. Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование- М., 2001
3. Козырева О.В., Губарева Т.И., Ларионова Н.Н.. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии.- Ростов н/Д-1999
4. «Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006.
5. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
6. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д: Феникс, 2002
7. Максинаева М.Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками - М, 2002
8. Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007
9. Панфилова Н.И., Садовникова В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001
10. Степанова О.. Упражнения для профилактики близорукости
11. Туристическая игротка. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
12. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006
13. Черенкова Е.Ф. Мой любимый день рождения. Как организовать праздник.- М., 2007
14. «Чтобы увидеть радугу.....» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001
15. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. - Ярославль, 2007