

**Муниципальное автономное учреждение  
«Загородный лагерь отдыха и оздоровления детей «Дружба»**

Рассмотрена на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1 от «1» июня 2026 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ЗЛООД «Дружба»  
Н.Ю. Чжан

М.П.

**«Физкультурно-оздоровительная программа»**

**Адреса программы: дети 7 – 17 лет**

**Срок реализации: 4 смены**

**(1-3 смена по 21 дню, 4 смена 14 дней)**

**Разработчики:**

**Свирепова Любовь Викторовна,  
Инструктор по ФИЗО**

г. Березники, 2026 г.

## 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 спортивно-оздоровительного лагеря 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 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**

**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. Индивидуальная работа с детьми инвалидами и из «трудных» семей.

4. Повышение спортивного мастерства.

Программа разработана для реализации в детском оздоровительном лагере загородного типа. Специфика такого учреждения заключается в автономности учреждения, интенсивности оздоровительно – образовательного процесса, социального контингента лагеря и краткосрочностью пребывания детей.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения – общекультурный. За основу разработки программы положена «Региональная учебная программа», которая адаптирована к условиям детского оздоровительного лагеря.

**Актуальность** данной программы заключается в непрерывности физического воспитания детей.

**Новизна:** неограниченные возможности для коллективных и индивидуальных занятий на свежем воздухе.

### **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 (футбол, волейбол, теннис, пионербол, бадминтон); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; посещение бассейна; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники: «Юмор в спорте важен, не спорьте» «Юнармейский вызов « День футболиста» « Веселый футбол», День народных игр»; 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 мероприятиях 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 «Оказание первой доврачебной помощи», «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки». Ежедневно будет вестись «Журнал здоровья».

### Учебно-тематический план.

День	Название общелагерного спортивного мероприятия	Краткое содержание
1 день	«Знакомство детей со спортивными площадками лагеря». Правила техники безопасности, поведения при проведении соревнований на спортивных площадках. Требования к форме одежды при проведении соревнований»	Проведение анкетирования. Выдача спортивного инвентаря. Выбор физоргов отрядов.
2 день	Минутка здоровья. День Знакомств.	Учеба физоргов отрядов по оформлению спортивного уголка в отрядных уголках.
3 день	1.Школа безопасности «В гостях у Айболита»  2.Конкурс рисунков «Спорт против пагубных привычек»	Обработка анкет. конкурс рисунков
4 день	1.Турнир по «Дартсу». 2.День бегуна.	Дартс. Турнир. все виды бега- 30м,60м,100м)
5 день	1. «Спортивная викторина» 2. Спортивно-игровая программа: «Разноцветные шары»	1. Викторина по спортивным объектам Пермского края 2. спортивная игра с сдачей норм ГТО
6 день	1.Спортивно - игровая программа «Знамя»	-Проведение спортивной игры(6-10отр) -проведение спортивной игры(1-5отр)
7 день	1.Смотр строя и песни. «Песни Победы» 2.Игровая программа «Шарикиада»	1.Смотр песни и строя. -игровая программа
8 день	1.Развлекательное шоу Черлитеров 2.День Прыгуна (разновидности прыжков)	- конкурс Черлитеров  - Сдача прыжков в длину с места и с разбега
9 день	1.Беседы о ЗОЖ 2.Спортивный праздник «Футбольный калейдоскоп»	Валелогические беседы о здоровье, о здоровом образе жизни
10 день	Гонка героев многоборье(бег, пресс, скакалка, отжимание)	- гонка героев для старших отрядов(спортивных ребят)

11 день	Школа безопасности. «На улицах большого города» Соревнования велосипедистов	-соревнования для средних отрядов(полоса препятствий на велосипеде)
12 день	1.День смеха или «Все наоборот» Спортивные состязания «Юмор в спорте важен, не спорте!»  2.Спортивная программа «Молодецкие забавы».	- юмористические состязания  - соревновательные состязания для мальчишек.
13 день	1.Игра на выживание (туристический курс) 2.Шоу программа «Детское Евровидение спорту»	-Проведение верёвочного курса  - соревнования представление вида спорта по странам
14 день	Конкурсная программа «ДРОЗД» (Дети России образованы и здоровы)	- соревновательная программа
15 день	Школа безопасности. «Робинзонада-2020»..	Спортивно-экологическая игра с отработкой туристских навыков
16 день	День народных игр. Лапта. Соревнования по лапте.	игра Лапта, разновидности игры
17 день	Конкурс «Спортсмен смены» (подведение итогов сдачи нормативов)	Проведение шахмат и шашек в зачет спартакиады - подведение итогов по результатам Норм гто
18 день	1.Спортивная игра «Поиски клада» 2.Интеллектуально-познавательная игра «Регион-59» Спортивные соревнования	- спортивная игра  - спортивная игра
19 день	Веселые старты « Делай, как я, делай, как мы, делай лучше нас»	- веселые старты
	Спортивные кружки, секции.	Проверка и прием спортивного

20 день	Сдача спортивного инвентаря.	инвентаря.
21 день	Выезд	выезд

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что ребенок находится в естественных условиях, есть свобода выбора, многообразие форм проведения физкультурно-спортивных мероприятий, а также отдельные занятия мальчиков и девочек.

Программа рассчитана на детей в возрасте с 7 до 15 лет.

Срок реализации данной программы 3 месяца.

Формы занятий: индивидуальная, групповая, отрядная, общелагерная.

Режим занятий: целесообразно проводить спортивные мероприятия до обеда и во второй половине дня – до ужина.

### **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 учащихся 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.

### **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. *Максиняева 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*
16. *«Решаем и планируем вместе» (методическое пособие в помощь организатору). – Москва., 1998.*
17. *Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.*

**План - сетка спортивных мероприятий на 1 смену 2025года.**

<p><b><u>1 день</u></b>          1.Открытие смены          2.«Знакомство детей со спортивными площадками лагеря».          3.Выбор физоргов.          4.Проведение анкетирования.</p>	<p><b><u>2 день</u></b>          1.Составление план - сетки спортивных мероприятий в отрядах.          2.Учеба физоргов          3.Оформление спортивного уголка в отрядах</p>	<p><b><u>3 день</u></b>          1.Открытие спартакиады лагеря          2.Открытие спартакиады. Проведение многоборья «Комплекс ГТО».          Обработка анкет.</p>	<p><b><u>4 день</u></b>          1.Турнир по «Дартсу».          2.Проведение спортивных секций, проведение турнира по «Дартсу» (отрядные игры).          3. <b>Юнармейский вызов</b></p>	<p><b><u>5 день</u></b>          1.Веселые летние старты          2.Проведение спортивных секций, кружков по расписанию.          3. <b>Веселые старты «Разноцветные шары.»</b></p>	<p><b><u>6 день</u></b>          1.Турнир по «Дартсу».          2.Проведение спортивных секций по расписанию. (отрядные игры)</p>	<p><b><u>7день</u></b>          Турнир по «Дартсу».          2.Проведение спортивных секций по расписанию. (отрядные игры)</p>
<p><b><u>8 день</u></b>          1.Проведение спортивных секций, кружков.          2. Перестрелка 6,7 отряд          3. <b>День народных игр(игры русские народные)</b></p>	<p><b><u>9 день</u></b>          1.Спортивные кружки, секции. Беседы о ЗОЖ          2.Проведение спортивных секций по расписанию. Валеологические беседы о здоровье, о ЗОЖ          3.</p>	<p><b><u>10 день</u></b>          1.Турнир по пионерболу.          2.Проведение спортивных мероприятий по расписанию. (отрядные игры).          3. <b>Гонка героев</b></p>	<p><b><u>11 день</u></b>          1.Легкоатлетическая эстафета.          2.Проведение спортивных мероприятий по расписанию.</p>	<p><b><u>12 день</u></b>          1.Спортивные кружки, секции.          2.Турнир по пионерболу. в зачет спартакиады лагеря.</p>	<p><b><u>13 день</u></b>          1.<b>Игра на выживание(туристический курс)</b>          2.Проведение спортивных секций по расписанию.</p>	<p><b><u>14 день</u></b>          1.Турнир по футболу.          2.Проведение спортивных секций по расписанию. (отрядные игры)</p>
<p><b><u>15 день</u></b>          1.. Турнир по футболу в зачет спартакиады..          2.Проведение спортивных секций по расписанию.          3. <b>Игра зарничка</b></p>	<p><b><u>16 день</u></b>          1.Турнир по настольному теннису          2. Отрядные мероприятия</p>	<p><b><u>17 день</u></b>          1.Турнир по шахматам и шашкам.          2. Секции спортивные</p>	<p><b><u>18 день</u></b>          1.Турнир по настольному теннису          2. Отрядные мероприятия          3. <b>Скаутинг(игры разведчиков).</b></p>	<p><b><u>19 день</u></b>          1.<b>Комический футбол</b>          2.Подведение итогов спартакиады</p>	<p><b><u>20 день</u></b>          1.Заккрытие спартакиады, награждение участников          2Сдача спортивного оборудования</p>	<p><b><u>21 день</u></b>           выезд</p>