

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БУЗУЛУКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Программа принята к реализации
Педагогического совета
от « 30 » _____ 04 _____ 2026г.
Протокол № 5 _____

«Утверждаю»:
Директор МБУ ДО г. Бузулука

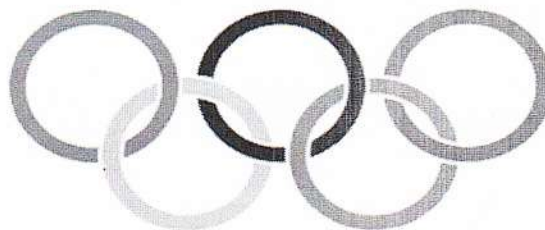
«СШОР»
_____ Н.В.Купарева



Приказ № 49-О.Р.
от « 04 » _____ 2026г.

**Программа лагеря с дневным пребыванием детей
«Олимпийский резерв»**

Автор-составитель:
Григорьева Татьяна
Александровна, инструктор-
методист



г. Бузулук, 2026г.

**Структура программы смены детского лагеря
с дневным пребыванием детей «Олимпийский резерв»**

№ п/п	Темы, разделы	стр.
1	Пояснительная записка	3
	1.1. Вступление	3
	1.2. Актуальность программы смены	7
	1.3. Адресат программы смены	8
2.	Целевой блок	8
	2.1. Цель программы	8
	2.2. Задачи программы	8
	2.3. Ожидаемые результаты реализации программы смены	8
3.	Содержательный блок	9
	3.1. Этапы реализации программы смены	9
	3.2. Направления деятельности в рамках программы смены	16
	3.3. Модель игрового взаимодействия	19
	3.4. Система мотивации и стимулирования	20
4.	Организационный блок	21
	4.1. Партнерское взаимодействие с общественными и молодежными организациями в рамках программы смены	21
	4.2. Кадровое обеспечение смены	22
	4.3. Информационно-методическое обеспечение программы смены	23
	4.3.1. Информационное направление	23
	4.4. Материально-техническое обеспечение программы смены	24
	4.5. Информирование и система обратной связи в рамках программы смены	24
5.	Список используемых источников (литература и Интернет-ресурсы)	26
6.	Приложения	28
	6.1. План-сетка	28
	6.2. Реализация образовательных программ в период 1 смены	32
	6.3. Дополнительные материалы	36

1. Пояснительная записка

Вступление

*«Есть право такое – на отдых, досуг,
А также культурные мероприятия!
Занятия найдутся для ног и для рук...
Вообще для всего есть на свете
занятия!»*

Конвенция о правах ребенка

Современный детский каникулярный отдых – это не только организация досуга, но и важный этап воспитания, социализации и развития личности ребенка. И современные детские лагеря с дневным пребыванием детей становятся многофункциональными образовательными площадками.

Каникулярная педагогика в регионе имеет достаточный опыт образовательной, воспитательной, социокультурной работы в детских лагерях с дневным пребыванием детей (далее – ЛДП). Динамично меняющаяся экономическая, политическая и социокультурная ситуация в стране ставит перед педагогическим сообществом новые задачи, побуждает к обновлению не только нормативно-правовой базы организации детского отдыха, педагогических ресурсов, но и программного обеспечения, в том числе и обновления программ смен для детских лагерей с дневным пребыванием, качество которых должно соответствовать актуальным требованиям и стандартам, следовательно, необходимо учитывать и использовать современные методики проектирования смен, принципы создания содержательных образовательных маршрутов и сценариев мероприятий.

В контексте бесшовной образовательной среды и интеграции с Федеральной рабочей программой воспитания, которая является структурным элементом Федеральных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, в 2025 году разработана

Федеральная Программа воспитательной работы для организаций отдыха детей. Именно она стала основой для разработки программ смен для детских лагерей с дневным пребыванием детей в Оренбургской области.

Программа смены детского лагеря с дневным пребыванием детей «Олимпийский резерв» разработана в соответствии с Федеральной программой воспитательной работы, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ № 209 от 17.03.2025г. и методическими рекомендациями по содержанию и проектированию программ смен для детских лагерей с дневным пребыванием детей в Оренбургской области (2026 г.).

Нормативно-правовыми ориентирами стали следующие документы:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федеральный закон от 30.12.2020г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 14 июля 2022г. № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;

- Федеральный закон от 28 декабря 2024г. № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», который вступил в силу с 1 апреля 2025 года;

- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 г. № 122-р);

- Федеральные проекты «Мы – вместе!», «Все лучшее – детям», «Университеты для поколения лидеров» (в рамках Национального проекта «Молодёжь и дети», разработанного в соответствии с Указом Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309);

- Федеральная программа воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 209 от 17.03.2025 г.);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.10.2012 года № 09-260 «О методических рекомендациях» (методические рекомендации по организации отдыха и оздоровления детей в части создания авторских программ работы педагогических кадров);

- Программы смен «Содружество Орлят России» для проведения в детских лагерях Российской Федерации» (Министерство просвещения РФ и ФГБУ «ВДЦ «Орленок», 2022 г.);

- «Пришкольная программа профильной смены «Смена Первых: Двигайся вместе с нами» для отрядов по возрастам» (рекомендации региональным организаторам детского отдыха и оздоровления, начальникам лагерей с дневным пребыванием, методистам, вожатым, педагогам), 2025 г.;

- «Конструктор Дня Первых» (набор методик, технологий и форм организации и проведения воспитательных событий в условиях детского лагеря), 2025 г.;

- Программа комплексного развития молодежной политики в Оренбургской области «Оренбуржье – регион для молодых», 2023 г.;

- Положение о лагере с дневным пребыванием детей, утверждено на заседании педагогического совета МБУ ДО г. Бузулука «СШОР» от 30.04.2016.

Программа смены детского лагеря с дневным пребыванием детей «Олимпийский резерв» является приложением Программы воспитательной работы лагеря, в ней описываются конкретные мероприятия по дням с учетом смены и возрастных групп детей.

Основой программы смены «Олимпийский резерв» является формирование у детей устойчивого чувства гражданской принадлежности, духовно-нравственной культуры и осознанного отношения к основным общечеловеческим и российским ценностям.

Ценностными основами содержания программы смены «Олимпийский резерв» являются приоритетные направления воспитания: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, физическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое экологическое, познавательное, которые реализуются в соответствии с блоками: «Мир», «Россия», «Человек», обозначенными в Программе воспитательной работы и способствуют реализации конкретной стратегической цели в сфере воспитания детей в Российской Федерации – это развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины и объясняют принцип единого целевого начала воспитательной деятельности в сфере организации отдыха детей.

2.1. Актуальность программы

Одна из важнейших задач, которую ставят перед нами Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, является создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности, которая реализуется в детском лагере через все виды деятельности, в том числе и образовательную, которая является не самоцелью, а осознанной необходимостью для развития познавательных потребностей и способностей ребенка, повышения уровня его знаний, умений, навыков и подготовки к тому или иному этапу практической деятельности.

В Программе гармонично сочетаются физкультурно-оздоровительная, туристско-краеведческая, художественно-творческая виды деятельности, при необходимости имеется возможность реализации Программы в онлайн-сменах на платформе «Сферум» в МАХ.

В соответствии с Указом Президента Владимира Путина 2026 год в Российской Федерации объявлен Годом единства народов России и это не просто календарная дата, а символ укрепления национального единства и межэтнического согласия в Российской Федерации.

В содержание программы включены мероприятия в соответствии с объявленным Годом единства народов России и памятных дат 2026 года, которые соотносятся с Программой воспитательной работы и календарным планом воспитательной работы лагеря дневного пребывания «Олимпийский резерв».

Программа актуальна для детей, так как вся деятельность в разные периоды смены, предполагаемые формы и методы в рамках вариативного и инвариантного форматов содержания соответствуют их возрастным особенностям, интересам, потребностям, раскрывают возможности его развития, воспитания и образования, способствуют адаптации в коллективе и социализации в обществе.

2.2. Адресат программы

7 - 17 лет, разновозрастной отряд. Количество детей в смене – 60. Срок реализации программы – 14 дней. Контингент детей может включать в себя различные категории детей: из многодетных семей, семей мигрантов, детей, страдающих от социальной неблагополучности и т.д.

2. Целевой блок

2.1. Цель программы

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни и развитие волевых качеств через вовлечение обучающихся в спортивные мероприятия и приобщение к систематическим занятиям боксом, самбо и спортивной борьбой.

2.2. Задачи программы

- сформировать у детей и подростков представлений о гражданских, нравственных и эстетических ценностях, развитие чувства принадлежности к семье, коллективу и Родине;
- сформировать стойкий интерес к избранному виду спорта, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремленности, дисциплинированности, ответственности);
- развить творческие, интеллектуальные, организаторские способности;
- развить лидерские качества и умения работать в команде;
- сформировать знания о пользе физических упражнений, о здоровом образе жизни;
- сформировать двигательные качества (ловкость, выносливость, силу, координацию движения);
- сформировать ответственность за свои поступки и готовность к активному участию в общественной жизни;
- сформировать чувство гордости за Родину, российский народ и историю России.

2.3. Ожидаемые результаты реализации программы смены

Сформулированная цель программы смены воплощается в конкретных прогнозируемых результатах, которые достигаются в процессе реализации программы. Степень достижения результатов свидетельствует о результативности реализации программы смены:

- приобретены первоначальные представления о своих гражданских, правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве, принадлежности к семье, коллективу и Родине;

- приобретен стойкий интерес к избранному виду спорта, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремленности, дисциплинированности, ответственности);

- приобретены навыки, для развития творческих, интеллектуальных, организаторских способностей;

- приобретены навыки, для развития лидерских качеств и умения работать в команде;

- приобретены знания о пользе физических упражнений, о здоровом образе жизни;

- приобретены навыки, для развития двигательных качеств (ловкости, выносливости, силы, координации движения);

- приобретен опыт самостоятельного принятия решений, активного участия в общественной жизни;

- приобретены знания о традиционных в России духовно-нравственных нормах и ценностях.

3. Содержательный блок

3.1. Этапы реализации программы смены

Срок реализации программы смены составляет 14 дней. Этапы смены – это очередность выполнения действий и операций осуществления деятельности. Для каждого этапа определены задачи и содержание деятельности.

Этапы смены:

Подготовительный (долагерный).

I. Подготовительный этап.

Задача этапа: подготовка кадрового состава, материальной базы, педагогической основы и методического обеспечения лагерной смены.

Администрация лагеря начинает работу задолго до открытия лагеря. Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до открытия лагеря начинается подготовка к летнему сезону. Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по подготовке к летнему сезону;
- издание приказа по спортивной школе о проведении летней кампании;
- проектирование педагогической основы программы и сюжетно-игровой модели смены;
- утверждение программы лагеря с дневным пребыванием детей «Олимпийский резерв»;
- подбор методического материала на основе учета тематики смены и контингента воспитанников;
- подготовка материальной базы для реализации программы;
- подбор кадров для работы в летнем лагере дневного пребывания «Олимпийский резерв» на базе МБУ ДО г. Бузулука «СШОР»;
- приём заявлений от родителей и комплектование отрядов;
- проведение инструктажей;
- составление плана-сетки;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (положение, должностные обязанности, инструкции т.д.).

Одной из основных задач подготовительного (долагерного) этапа смены профессиональная подготовка специалистов.

На основании Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 2 февраля 2023г. №60н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации отдыха детей и их оздоровления» начальник лагеря обучается в соответствии с профилем один раз в пять лет на курсах повышения квалификации. Требования к педагогам дополнительного образования не изменились, они обучаются на курсах повышения квалификации раз в три года. Курсы организует Оренбургская областная

детская общественная организация «Региональное агентство детского отдыха «Оренбургские каникулы».

На подготовительном этапе тренер-преподаватель:

- знакомятся с правилами внутреннего распорядка, требованиями к работе, традициями лагеря;
- по решению начальника лагеря тренеры-преподаватели распределяются по отрядам;
- составляют примерный план работы отряда на смену, учитывая возрастные особенности детей;
- подготавливают материалы, которые могут пригодиться в течение смены (сборники с играми, сценариями, воздушные шары и т.д.);
- принимают участие в благоустройстве лагеря.

Организационный этап смены.

Этот период короткий, всего 3 дня.

Задача этапа: познакомить детей друг с другом и лагерем, сплотить их и сформировать коллектив.

В это время происходит знакомство детей между собой, с тренером-преподавателем, осуществляется первоначальное сплочение и организационное оформление отрядов лагеря, выдвижение воспитательных задач и определение путей их реализации, адаптация детей в условиях лагерной жизни (режим дня, бытовые условия и т.д.), определение ролей, которые дети будут выполнять в коллективе.

Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению интересов, лидерских, организаторских и творческих способностей детей;
- запуск программы «Олимпийский резерв»;
- формирование малых групп и органов самоуправления;
- знакомство с законами, традициями и правилами жизнедеятельности лагеря;
- знакомство с режимом дня;

- организация в каждом отряде организационных сборов, «огоньков знакомств»;
- создание условий для самоопределения участников смены в выбранном виде деятельности и дальнейшем развитии;
- открытие смены.

В этот период происходит формирование отрядов: воспитанники лагеря делятся на отряды. За каждым отрядом закрепляется тренер-преподаватель. Жизнь отряда строится по законам и правилам лагеря «Олимпийский резерв». В течение первого дня дети знакомятся с лагерем и режимом работы, предлагаемыми видами деятельности; творческими мероприятиями, спортивной деятельностью.

Динамичное игровое знакомство и доброжелательное, эффективное взаимодействие позволяют детям за короткий промежуток времени познакомиться друг с другом, находиться в разных игровых амплуа, распространить игровую ситуацию за рамки собственно игры в реальные повседневные отношения детей. Проведение игровых часов способствует раскрепощению детей, сплочению коллектива, выплеску эмоций и развитию физических качеств (не только игры на сплочение, на взаимодействие и доверие, но и физкультурно-оздоровительные мероприятия).

Организационный период – это очень трудное время для детей и для тренеров-преподавателей. В первые дни перед тренером-преподавателем стоит несколько задач:

- познакомиться с отрядом (запомнить каждого ребенка по имени, узнать некоторые их личностные особенности, выявить интересы);
- перезнакомить детей между собой, помочь адаптироваться к новым условиям, познакомить с территорией, рассказать о правилах и традициях лагеря, составить законы жизни отряда);
- создать уютную атмосферу, дать возможность проявить себя в мероприятиях различной направленности, сплотить отряд (проводить игры, направленные на сплочение);

- включить детей в деятельность, раскрыть перед ними перспективы этой деятельности (составить вместе с детьми план смены);

- создать эмоциональный настрой на яркую, интересную будущую совместную жизнь (с первого дня проводить с детьми веселые, интересные, неожиданные мероприятия и игры).

Ключевым мероприятием этого периода является общий сбор-инструктаж по организации лагерной смены. Мероприятие проводится для воспитанников лагеря дневного пребывания «Олимпийский резерв» в форме общего сбора-инструктажа по организации лагерной смены.

Основной этап смены.

Задача этапа: социализация личности ребенка посредством включения в игровую и творческую деятельность посредством организации полноценного отдыха и досуга. Это период личной самореализации ребенка, воплощения в жизнь плана смены, реализации педагогических целей, задач.

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены – специальные тренировки по видам спорта;

вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел;

- спортивные соревнования;

- проведение познавательных, развлекательных, спортивно-массовых мероприятий.

Каждый день регламентируется планом-сеткой. В которую входят: интеллектуально-познавательные игры и конкурсы; спортивные игры и соревнования; беседы; мероприятия, направленные на патриотическое воспитание; экскурсии и походы; игры на свежем воздухе. Основной этап характеризуется своей стабильностью: ребята привыкают к тренеру-преподавателю и его требованиям, к режиму дня, к жизни в коллективе. Отряд входит в определенный ритм: подготовка мероприятия, проведение, снова подготовка.

На этом этапе задачами тренера-преподавателя становятся формирование коллектива и развитие в нем самоуправления. Важным является на этом этапе включение детей в отрядные и общелагерные мероприятия разнообразной направленности, также способствующие созданию и поддержанию положительного эмоционального состояния ребенка.

В программу входят следующие направления деятельности:
познавательно-досуговое направление: игровые и комбинированные мероприятия, тестовые занятия по развитию памяти, мышления, внимания, культурно-познавательные программы;
спортивно-оздоровительное направление: соревновательная практика, спортивные эстафеты, спартакиада и т.д.;

общественно-полезная трудовая деятельность: оформление площадок для проведения досуговых программ, дежурство в столовой и т.д.;

отрядные и общелагерные мероприятия: проведение творческих конкурсов, подвижные игры;

творческая деятельность в творческих объединениях.

Предложенный детям широкий спектр направлений деятельности способствует социализации, удовлетворению потребности личности в самоутверждении и творческом самоуправлении.

Заключительный этап смены.

По количеству дней составляет всего лишь 2 дня.

Задача этого этапа: формирование позитивного представления о лагере, подведение итогов деятельности отряда и каждого ребенка, мотивация на дальнейшее пребывание в лагере. Творческие активности направлены на подтверждение, того, чему они научились, что приобрели в течение смены.

Основной деятельностью этого этапа смены является:

- итоговое анкетирование участников смены, диагностика физического уровня здоровья детей и подростков, уровня развития социальной активности личности;

- поднятие самооценки каждого участника и значимости для него жизни в коллективе с помощью общественного признания его индивидуальных заслуг;

- подведение итогов работы органов детского самоуправления;

- награждение наиболее активных участников смены;

- проведение торжественной Церемонии вручения наград.

Проанализировать результаты работы всего коллектива лагеря поможет и мониторинговая деятельность, и материалы по рефлексии мероприятий, и отзывы детей и родителей.

Заключительный этап включает в себя проведение итоговых сборов отряда. На данном этапе происходит подведение итогов собственной деятельности ребенка в лагере, осмысление и мотивация на дальнейшее развитие морально-волевых и духовно-нравственных ценностей.

Данный этап посвящается творческому отчету в отрядах. Организуются выставки рисунков, фотогазет. Итоговые линейки посвящаются награждению детей, отличившихся в чем-либо на протяжении всей смены.

Аналитический (постлагерный) этап.

Задача аналитического этапа: подведение итогов смены, результатов деятельности лагеря, рефлексии, период всестороннего анализа того, что было в течение смены.

Основной деятельностью этого этапа смены является:

– анализ предложений детей, родителей, педагогов, внесенных в течение лагерной смены и их реализация в деятельности лагеря в будущем;

– обработка и оформление информационно-методических и аналитических материалов по итогам работы, предоставление их в Управление образования администрации города Бузулука;

– публикация материалов реализации программы на официальном сайте МБУ ДО г. Бузулука «СШОР», средствах массовой информации, на платформе МАХ, в сообществе ВКонтакте.

3.2. Направления воспитательной деятельности в рамках программы смены

В основу каждого направления воспитательной работы в лагере дневного пребывания «Олимпийский резерв» заложены базовые ценности, обозначенные Федеральной программой воспитательной работы для организаций отдыха детей и календарного плана воспитательной работы (утвержденной Министерством просвещения российской федерации, приказ от 17 марта 2025 года № 209), которые способствуют всестороннему развитию личности и успешной социализации в современных условиях:

- **гражданское воспитание:** формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к многонациональному народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации: *(творческие активности лагерной смены: игра на знакомство «Давайте познакомимся и будем дружно жить», «Игры народов мира»; квест-игра «Передайте платок дружбы»; праздничная программа к Дню детства; конкурс рисунков «Моя Россия – мой дом!», «Народы России»; беседа об особенностях быта и костюмов народов «Круг дружбы»; профилактическая беседа о правонарушениях и административной ответственности; встреча с сотрудниками МО МВД «Бузулукский»;*

- **патриотическое воспитание:** воспитание любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности: *(творческие активности лагерной смены: церемония поднятия государственного флага РФ; торжественная линейка, посвященная открытию лагерной смены викторина «Знай символы своего государства»; торжественная линейка, посвященная закрытию лагерной смены; церемония спуска государственного флага РФ);*

- **духовно-нравственное воспитание:** воспитание детей на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных

ценностей: *(творческие активности лагерной смены: экскурсионный день к достопримечательностям города Бузулука (Дом купца Подрезова, памятники И.К. Кирилову, Ф.А. Малявину); экскурсия в Бузулукский краеведческий музей «Земляки в годы ВОВ; русские народные игры на свежем воздухе (круговая лапта, перетягивание воза); конкурс рисунков «Я люблю тебя, Россия!», «Моя Россия – мой дом»; викторина «Семейная азбука»; тематический час «Открываем Россию»; «Лица героев Бузулукского края посвященный году единства народов России» (просмотр презентации);*

- эстетическое воспитание: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства: *(творческие активности лагерной смены: посещение Центральной городской библиотеки им. Толстого (конкурс чтецов); посещение кинотеатра «Синема 5»; виртуальная экскурсия по Бузулукскому бору «Лосиная пристань»;*

- трудовое воспитание: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей); формировании ориентации на развитие самостоятельности, на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности: *(творческие активности лагерной смены: конкурс поделок ландшафтный дизайн своими руками»; дежурство по столовой; уход за клумбой на пришкольном участке);*

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия: компонент здоровьесберегающей работы; создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной и безопасной организации оздоровительно-образовательного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания; создание безопасной среды; освоение детьми норм безопасного поведения в природной, социальной среде, чрезвычайных ситуациях: *(творческие активности лагерной смены: анкетирование «Твой*

взгляд на лагерь»; квест-игра по ПДД; игра «Мяч соседу»; минутка здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»; минутка здоровья «Три ступеньки, ведущие вниз» (о вредных привычках); минутка безопасности «Движение по улицам и дорогам»; минутка здоровья «От улыбки хмурый день светлый»; минутка здоровья «Жить здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!»; минутка безопасности «Что такое хорошо и что такое плохо» (профилактика правонарушений); минутка здоровья «Смех здоровье бережет»; минутка здоровья «Береги здоровье смолоду» (о вредных привычках); минутка здоровья «Моё здоровье в моих руках»; весёлые старты «Спорт – это сила, спорт – это жизнь!»; спортивное мероприятие «Юный пожарник»; подвижные игры на свежем воздухе; первенство лагеря ПФО; тренировочные занятия по плану; «Спортсмены моего города – наша гордость!» встреча в форме живого диалога с Чемпионом мира по самбо Салминым А.А.);

- **экологическое воспитание:** формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей: (творческие активности лагерной смены: викторина «Экологический калейдоскоп»; конкурс рисунков «Их надо спасти»; игра «Экологическая паутина»; виртуальная экскурсия Бузулукский бор «Лосиная пристань»);

- **познавательное направление воспитания:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию с учетом личностных интересов и общественных потребностей: (творческие активности лагерной смены: беседа «Путешествие в мир профессий»; профориентационная игра «Твой выбор»; в гостях у «Пожарной части» (онлайн экскурсия); встречи с инспектором по делам несовершеннолетних МО МВД «Бузулукский» на тему «Правила твоей безопасности»; посещение Центральной городской библиотеки им. Л.Толстого).

3.3. Модель игрового взаимодействия

Жизнь отряда строится по законам и правилам лагеря «Олимпийский резерв». В качестве игрового сюжета смены выбрана спортивная квест-игра «SOS с Олимпа».

Краткое описание: тренер-преподаватель делит детей на две команды, разъясняет правила и цель игры. Та команда, которая выполняет все задания, и первая собирает пять колец, а затем выложит главный символ Олимпийских игр, побеждает.

Квест-игра начинается с зажжения «имитационного» олимпийского огня – главного ритуала на торжественном открытии игр. Олимпийский огонь горит до конца соревнований. Выбираются судьи из числа детей старшего возраста. Команды выходят на старт, разминаются под веселую музыку. Затем капитаны команд получают маршрутные карты, движутся по станциям, где выполняют необходимые задания, зарабатывают кольцо, и переходят на следующую станцию.

Станция 1: «Синяя Европа» (Синее кольцо)

Задание: «Олимпийский биатлон». Эстафета: бег, стрельба снежками/мячиками по мишеням, метание обруча.

Станция 2: «Желтая Азия» (Желтое кольцо)

Задание: «Великая китайская стена». Команда должна построить самую высокую башню из подручных материалов (кегли, мячи) и пройти полосу препятствий «сороконожка».

Станция 3: «Черная Африка» (Черное кольцо)

Задание: «Африканский канат». Перетягивание каната под ритмичную музыку.

Станция 4: «Красная Америка» (Красное кольцо)

Задание: «Ловкие ковбои». Метание колец, участники должны накинуть кольца на конусы.

Станция 5: «Зеленая Австралия» (Зеленое кольцо)

Задание: «Кенгуру». Прыжки в мешках и эстафета с мячом между колен.

Дополнительные задания: в перерывах ведущие загадывают загадки об олимпийских видах спорта.

3. Финал: команды должны выложить кольца в правильном порядке (W-образно: синий-желтый-черный-зеленый-красный).

Победившая команда произносит клятву спортсмена: «Быстрее, выше, сильнее - вместе!»

Ожидаемый результат:

- развито воображение, ловкость, смекалка;
- привит интерес к занятию спортом;
- сформировано культурное поведение, навыки общения.

3.4. Система мотивации и стимулирования

Система мотивации и поощрения в лагере с дневным пребыванием включает в себя набор педагогических средств, приемов, методов, обеспечивающих стимулирование индивидуального развития ребенка и коллективного роста отряда. Предусмотрены формы награждения, как индивидуальных заслуг ребенка, так и коллективных достижений отрядов.

Поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции детей происходит на организационном уровне и предполагает привлечение ребенка к участию в делах отряда и всей организации отдыха детей, включение в органы самоуправления, где ребенку предоставляется право голоса при решении ряда проблем, как правило, социального характера; на социальном уровне представляет собой: вручение наград, дипломов за участие и победу в конкурсных мероприятиях; объявление благодарности ребенку родителям или законным представителям за личные достижения; публичные поощрения отрядных и индивидуальных достижений, размещение фотографий в официальных социальных сетях организации отдыха детей; ступени роста статуса ребенка; на эмоциональном уровне как создание ситуации успеха ребенка, которая формирует позитивную мотивацию и самооценку.

По итогам смены лучшие участники награждаются дипломами, грамотами. Лучшая команда награждается дипломом.

Промежуточные результаты подводятся ежедневно, окончательные – на итоговом сборе, где будут подведены итоги и вручены грамоты и поощрительные призы.

Таким образом, игра как педагогическая технология становится фактором социального развития личности, что позволяет эффективно реализовывать поставленные задачи.

4. Организационный блок

4.1. Партнерское взаимодействие с общественными и молодежными организациями в рамках программы смены

Партнерское взаимодействие в условиях организации отдыха детей способствует успешной реализации программы и предусматривает совместную деятельность с различными образовательными организациями, организациями культуры, спорта, общественными и молодежными объединениями, иными юридическими лицами, разделяющими в своей деятельности цель и задачи воспитания, ценности и традиции уклада организации.

- *Профилактические мероприятия:* встречи с сотрудниками Бузулукского наркологического диспансера, медицинскими работниками организаций здравоохранения и студентами Бузулукского медицинского колледжа, сотрудниками МО МВД «Бузулукский», представителями Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав. Цель данных мероприятий – профилактика асоциального поведения и вредных привычек.

- *Познавательные мероприятия:* посещение Центральной городской библиотеки им. Л.Н. Толстого, Бузулукского краеведческого музея, просмотр кинофильмов в кинотеатре «Синема5». Цель – расширение кругозора детей и подростков.

- *Профориентационные мероприятия:* экскурсии - в пожарную часть № 23, Бузулукский финансово-экономический колледж, Бузулукскую

типография. Цель – знакомство обучающихся с разнообразием профессий, ранняя профориентация.

– *Здоровьесберегающие мероприятия*: ФОК «Кристалл» (каток), площадки ГТО на стадионе «Локомотив». Цель – приобщение детей к здоровому образу жизни.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Успех этой программы во многом зависит от кадрового обеспечения и уровня подготовки кадров.

Подбор персонала лагерей дневного пребывания проводит администрация МБУ ДО г. Бузулука «СШОР». В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

Начальник лагеря - организует, координирует и контролирует работу сотрудников лагеря, обеспечивает безопасность жизни и здоровья детей и сотрудников лагеря, оформляет необходимые документы на открытие и функционирование лагеря, руководит работой педагогического и вспомогательного персонала.

Тренер-преподаватель – организует работу творческого объединения, проводит обучение по дополнительной образовательной программе, отвечает за содержание деятельности своего творческого объединения, результативность работы и привлечение ребят к деятельности, участвует в подготовке общественных мероприятий.

Обязанности обслуживающего персонала определяются начальником лагеря.

Задача педагогического коллектива заключается в создании условий безопасного времяпрепровождения детей, развития культуры взаимоотношений, духовного развития личности, формирования способности к собственному выбору и самореализации.

Для организации работы по реализации программы смены:

- начальник лагеря еженедельно проводит планерки с тренерами-преподавателями;

- оказывается методическая и консультативная помощь тренерам-преподавателям;
- сотрудники обеспечиваются методической литературой по проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- проводятся инструктажи с тренерами-преподавателями по охране жизни, здоровья; мероприятий по профилактике детского травматизма.

4.3. Информационно-методическое обеспечение программы смены

4.3.1. Информационное направление

Методическое обеспечение реализации Программы предназначено для начальника лагеря, тренеров-преподавателей (при наличии).

Методической службой Учреждения подготовлены методические материалы, в которые включены:

- рекомендации по разработке игрового сюжета смены и содержания смены в соответствии с ним;
- Программа воспитательной работы лагеря, календарно-тематический план воспитательной работы лагеря, план-сетка лагерной смены;
- должностные инструкции всех участников процесса;
- методические разработки в соответствии с планом работы;
- система отслеживания результатов и подведения итогов;
- памятки для тренеров-преподавателей, родителей;
- методические разработки творческих активностей и событий в соответствии с Календарным планом воспитательной работы, подборки игр, мероприятий;
- материалы по тематике года;
- электронные материалы и ссылки на интернет ресурсы:

Федеральная программы воспитательной работы

<https://ok-56.ru/uploads/files/2025/04/01/federall-programm.pdf>

Курсы повышения квалификации для начальников лагерей:

<https://www.prodlenka.org/kpk-dlja-pedagogov/upravlencheskaja-dejatelnost-nachalnika-lagerja>

Методические рекомендации по проектированию Программы лагеря с дневным пребыванием, Программы воспитательной работы
<https://clck.ru/3SYv6m>

4.4. Материально-техническое обеспечение программы смены

Для реализации программы лагеря с дневным пребыванием особого ресурсного обеспечения не требуется, так как в Учреждении имеются все необходимые условия: кабинеты для мест отрядов, помещение для общелагерных активностей, на прилегающей территории оборудованы игровые площадки, имеется достаточное количество столов, стульев, оргтехники, всё то, что будет способствовать успешной реализации Программы.

Но, вместе с тем, перед началом смены необходимо проверить наличие:

- флагшток (в том числе переносной), Государственный флаг Российской Федерации, флаг субъекта Российской Федерации;
- музыкальное оборудование и необходимые для качественного музыкального оформления фонограммы, записи;
- отрядные уголки (стенды);
- спортивный инвентарь и оборудование;
- канцелярские принадлежности в необходимом количестве для качественного оформления программных событий.

При условии отсутствия вышеперечисленное будет приобретено в рамках бюджетного финансирования.

4.5. Информирование и система обратной связи в рамках программы смены

Информационная кампания перед началом летней кампании начинается еще на долагерном этапе: дается информация в родительских чатах, ВКонтакте, в МАКС. На сайте Учреждения <http://бузулук-сдюсшор.рф>, во вкладке «Организация отдыха детей и их оздоровления» выгружается информация: «Основные сведения», «Документы», «Руководство», «Педагогический и вожатский состав», «Контакты», подготовлены анкеты для детей и родителей для обратной связи, бланки договоров, заявлений.

Взаимодействие с родительским сообществом способствует реализации цели программы лагеря с дневным пребыванием детей «Олимпийский резерв» и ведется по следующим направлениям:

- анкетирование родителей при приеме детей в лагерь. Цель – уточнить индивидуальную информацию о ребенке (склонности, умения, особенности здоровья и т.д.);

- индивидуальная работа с родителями: инструктаж с родителями, ознакомление родителей со способами общения в социальных сетях и мессенджерах в специально созданных группах лагеря (МАКС, ВКонтакте). Индивидуальные консультации с родителями по возникающим вопросам (каждый родитель имеет возможность обратиться к начальнику лагеря или тренеру-преподавателю при возникновении каких-либо проблем или вопросов). Данное направление работы позволяет включать родителей в непосредственную жизнедеятельность своего ребенка в лагере – наблюдать за детьми, задавать вопросы педагогам и начальнику лагеря, общаться с другими родителями;

- участие родителей в лагерных мероприятиях. Родители могут привлекаться в качестве сопровождающих на экскурсии, а также при посещении бассейна. Календарным планом также предусмотрены совместные детско-родительские мероприятия (например, спортивные соревнования и эстафеты, экскурсии по знаменательным местам города и другие).

5. Список используемых источников

1. Афанасьев, С.П., Коморин, С.В. Чем занять детей в пришкольном лагере, или 100 отрядных дел. Методическое пособие / С.П. Афанасьев. – Кострома: РЦ НИТ «Эврика-М», 1998.
2. Веселые игры для дружного отряда. / Бесова И.А. – Ярославль: Академия развития, 2004. – 154 с.
3. Горизонты лета: Программа тематических смен в летнем оздоровительном центре для детей и подростков. / Под ред. А.В.Волохова. – М., 1997. – 162
4. Григоренко, Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
5. Латыпова, Л.А. Создание психологического комфорта в детском оздоровительном лагере: методические рекомендации / Л.А Латыпова. – Оренбург: ОДТДМ, 2011. – 83с.
6. Байбородова П.В., Рожков М.И. «Воспитательная работа в детском загородном лагере: Учебно-методическое пособие.» – 2003
7. Лунина, Г.В. Воспитание детей на традициях русской культуры. Учебно-методическое пособие / Г.В. Лунина. – М.: ЦГЛ, 2005. – 128с.
8. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. / Лобачева С.И. – М.: «ВАКО». – 2007. –148 с.
9. Соколова, Н.В. Профильная смена как форма поддержки талантливых детей и подростков в условиях ДОЛ / Соколова Н.В. // Внешкольник Оренбуржья. – 2011. №1-2. – С. 5-7.
10. Байбородова Л.В. «Воспитательная работа в детском загородном лагере. – М.: «Академия развития», 2003. – 256 с. (Серия: Методика воспитательной работы)
11. Соколова, Н.В. Профильная смена как форма поддержки талантливых детей и подростков в условиях ДОЛ / Соколова Н.В. // Внешкольник Оренбуржья. – 2011. №1-2. – С. 5-7.

12. Гурбина Е.А. «Летний оздоровительный лагерь. Нормативно-правовая база (планирование, программа работы, должностные инструкции, обеспечение безопасности)» – 2007, –160 с.

13. Балашова Т.Д. «В помощь организатору детского оздоровительного лагеря.» – М.: МГПО, 2000. – 120 с.

**6. Приложения к программе смены
6.1. План-сетка – 1 смена
лагеря дневного пребывания «Олимпийский резерв» 01.06.2026 г. – 16.06.2026 г.**

<i>День первый – понедельник 01.06.2026</i>	<i>День второй – вторник 02.06.2026</i>	<i>День третий – среда 03.06.2026</i>	<i>День четвертый вторник 04.06.2026</i>	<i>День пятый - пятница 05.06.2026</i>	<i>День шестой – суббота 06.06.2026</i>
<i>День единых действий «День защиты детей»</i>	1. Квест-игра по ПДД с детьми летнего лагеря. 2. Тренировочные занятия по плану. 3. Подвижные игры на воздухе «Мяч соседу». 4. Анкетирование: «Твой взгляд на лагерь». 5. Анализ дня.	1. Экскурсия к достопримечательностям города Бузулука (Дом купца Подрезова, памятники И.К. Кирилову, Ф.А. Малявину). 2. Тренировочные занятия по плану. 3. Игра «Здоровье в наших руках!» 4. Профилактическая беседа о правонарушениях и административной ответственности, встреча с сотрудниками МО МВД «Бузулукский» 5. Анализ дня.	1. Минутка здоровья «В здоровом теле – здоровый дух». 2. «Спортсмены моего города – наша гордость!» встреча в форме живого диалога с Чемпионом мира по самбо Салминным А.А. 3. Тренировочные занятия по плану. 4. Подвижные игры на воздухе. 5. Анализ дня.	1. Минутка здоровья «Смех здоровье бережет». 2. Виртуальная экскурсия по Бузулукскому бору (Лосиная пристань). 3. Викторина, посвященная Дню охраны окружающей среды «Экологический калейдоскоп». 4. Лингвистическая игра «Четвертый лишний». 5. Конкурс рисунков «Их надо спасти». 6. Игра «Экологическая паутина».	1. Поход в центральную городскую библиотеку имени Л. Толстого Конкурс чтецов «Берегите наш язык!». 2. Тематический час «Открываем Россию». 3. Тренировочные занятия по плану. 4. Анализ дня.

	<p><i>День седьмой – понедельник</i> 08.06.2026</p> <p><i>«Международный день сказок»</i></p>	<p>1. Минутка здоровья «От улыбки хмурый день светлей».</p> <p>2. Первенство лагеря по ОФП.</p> <p>3. Русские народные игры на свежем воздухе.</p> <p>4. Конкурс рисунков на асфальте «Моя Россия – мой дом!»</p> <p>5. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>6. Анализ дня.</p>	<p>1. Минутка здоровья «Три ступеньки, ведущие вниз» (о вредных привычках).</p> <p>2. Экскурсия в Бузулукский финансово-экономический колледж «Мой выбор профессии – мое будущее».</p> <p>3. Подвижные игры на свежем воздухе «Игры народов мира».</p> <p>4. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>5. Анализ дня.</p>	<p>1. Минутка безопасности «Движение по улицам и дорогам города».</p> <p>2. Конкурс рисунков «Береги мир от огня».</p> <p>3. В гостях у «Пожарной части №23»: онлайн экскурсия.</p> <p>4. Спортивное мероприятие «Юный пожарник».</p> <p>5. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>6. Анализ дня.</p>	<p>1. Минутка здоровья «Скуку и безделье меняем на бодрость и веселье».</p> <p>2. Спортивные эстафеты «Богатырские забавы».</p> <p>3. Экскурсия в Бузулукский Краеведческий музей «Земляки в годы ВОВ».</p> <p>4. Конкурс рисунков «Я люблю тебя, Россия!»</p> <p>5. Квест-игра «Передай плапок дружбы».</p> <p>6. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>7. Анализ дня.</p>	<p>7. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>8. Анализ дня.</p>	<p><i>День двенадцатый – суббота</i> 13.06.2026</p>
	<p><i>День восьмой – вторник</i> 09.06.2026</p>	<p>1. Минутка здоровья «Три ступеньки, ведущие вниз» (о вредных привычках).</p> <p>2. Экскурсия в Бузулукский финансово-экономический колледж «Мой выбор профессии – мое будущее».</p> <p>3. Подвижные игры на свежем воздухе «Игры народов мира».</p> <p>4. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>5. Анализ дня.</p>	<p>1. Минутка здоровья «Скуку и безделье меняем на бодрость и веселье».</p> <p>2. Спортивные эстафеты «Богатырские забавы».</p> <p>3. Экскурсия в Бузулукский Краеведческий музей «Земляки в годы ВОВ».</p> <p>4. Конкурс рисунков «Я люблю тебя, Россия!»</p> <p>5. Квест-игра «Передай плапок дружбы».</p> <p>6. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>7. Анализ дня.</p>	<p>1. Минутка здоровья «Скуку и безделье меняем на бодрость и веселье».</p> <p>2. Спортивные эстафеты «Богатырские забавы».</p> <p>3. Экскурсия в Бузулукский Краеведческий музей «Земляки в годы ВОВ».</p> <p>4. Конкурс рисунков «Я люблю тебя, Россия!»</p> <p>5. Квест-игра «Передай плапок дружбы».</p> <p>6. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>7. Анализ дня.</p>	<p>7. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>8. Анализ дня.</p>	<p><i>День девятый – среда</i> 10.06.2026</p> <p><i>День безопасности</i></p>	
	<p><i>День девятым – четверг</i> 11.06.2026</p> <p><i>День России</i></p>	<p>1. Минутка здоровья «Скуку и безделье меняем на бодрость и веселье».</p> <p>2. Спортивные эстафеты «Богатырские забавы».</p> <p>3. Экскурсия в Бузулукский Краеведческий музей «Земляки в годы ВОВ».</p> <p>4. Конкурс рисунков «Я люблю тебя, Россия!»</p> <p>5. Квест-игра «Передай плапок дружбы».</p> <p>6. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>7. Анализ дня.</p>	<p>1. Минутка здоровья «Скуку и безделье меняем на бодрость и веселье».</p> <p>2. Спортивные эстафеты «Богатырские забавы».</p> <p>3. Экскурсия в Бузулукский Краеведческий музей «Земляки в годы ВОВ».</p> <p>4. Конкурс рисунков «Я люблю тебя, Россия!»</p> <p>5. Квест-игра «Передай плапок дружбы».</p> <p>6. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>7. Анализ дня.</p>	<p>1. Минутка здоровья «Скуку и безделье меняем на бодрость и веселье».</p> <p>2. Спортивные эстафеты «Богатырские забавы».</p> <p>3. Экскурсия в Бузулукский Краеведческий музей «Земляки в годы ВОВ».</p> <p>4. Конкурс рисунков «Я люблю тебя, Россия!»</p> <p>5. Квест-игра «Передай плапок дружбы».</p> <p>6. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>7. Анализ дня.</p>	<p>7. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>8. Анализ дня.</p>	<p><i>День десяти – пятница</i> 12.06.2026</p> <p><i>День единых действий «День России»</i></p>	
	<p><i>День одиннадцатый – суббота</i> 13.06.2026</p>	<p>1. Минутка здоровья «От улыбки хмурый день светлей».</p> <p>2. Конкурс рисунков «Народы России».</p> <p>3. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>4. Викторина «Семейная азбука».</p> <p>5. Посещение кинотеатра «Синема5».</p> <p>6. Анализ дня.</p>	<p>1. Минутка здоровья «От улыбки хмурый день светлей».</p> <p>2. Конкурс рисунков «Народы России».</p> <p>3. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>4. Викторина «Семейная азбука».</p> <p>5. Посещение кинотеатра «Синема5».</p> <p>6. Анализ дня.</p>	<p>1. Минутка здоровья «От улыбки хмурый день светлей».</p> <p>2. Конкурс рисунков «Народы России».</p> <p>3. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>4. Викторина «Семейная азбука».</p> <p>5. Посещение кинотеатра «Синема5».</p> <p>6. Анализ дня.</p>	<p>7. Тренировочные занятия по плану.</p> <p>8. Анализ дня.</p>	<p><i>День двенадцатый – суббота</i> 13.06.2026</p>	

<p><i>День тринадцатый понедельник 15.06.2026</i></p>	<p><i>День четырнадцатый вторник 16.06.2026</i></p>				
<p>1. Минутка здоровья «Жить здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!» 2. беседа об особенностях быта и костюмов народов «Круг дружбы». 3. Анкетирование «Довольны ли вы лагерной сменой?» 4. Пеший поход на природу, подвижные игры на свежем воздухе.</p>	<p>1. «До свидания, ЛАГЕРЬ!» 2. Торжественная линейка, посвященная закрытию лагерной смены. Церемония спуска государственного флага. 3. Анкетирование: «Последний день смены». 4. Круглый стол на тему: «Чему мы научились в лагере?»</p>				

6.2. Реализация образовательных программ в период 1 смены

БОКС

Практические занятия	Минуты	Дни - июнь														
		1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15	16	
ОФП:	780															
Упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса				30	30				60					30		30
Бег с утяжелителями		60					60									
Упражнения для развития ловкости											60					
Упражнения увеличения подвижности в суставах		30	30													
Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей					30	30				30		60				
Упражнения для комплексной проработки пресса				30				30								
Упражнения для увеличения подвижности позвоночника		30			30									30		30
СФП:	780															
Физические упражнения для развития силы			60		30							30				60
Физические упражнения для развития силовой выносливости		60							30					30		
Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости				30	30				60	30						
Специально-двигательная подготовка		30				30	30							30		30
ТТП:	840															
Работа в парах и на снарядах мешках		60						60								60
Физические упражнения, направленные на			60			60				60						

Физические упражнения для развития быстроты	60									60	30					30		
Физические упражнения для развития выносливости		30	30	30	30	30	30	30	30			30				30		
Физические упражнения для развития гибкости		30	30	30	30	30	30	30	30							30		
ТПП																		
Перевороты скручиванием		30														30		
Перевороты забеганием					30					30								
Перевороты переходом									30					30				
Перевороты перекатом			30								30							
Перевороты накатом			30															30
Перевороты разгибанием																		

САМБО

Практические занятия	Минуты	Дни - июнь																
		1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15	16			
ОФП:	360																	
Строевые упражнения. Строевые приемы				15		15				15						15		15
Общеразвивающие упражнения			15			15				15						15		15
Стретчинг					15													
Упражнения с партнером										15								15
Упражнения с сопротивлением партнера				15												15		
Упражнения с манекеном	15					15										15		15
Упражнения в положении лежа на ковре		15														15		
СФП:	720																	
Падение с опорой на руки				30	30													30
Падение с опорой на ноги						30	30											
Падение с приземлением на колени		30														30		
Падение с приземлением на голову	30															30		

6.3. Дополнительные материалы

Режим дня, устанавливающий режим пребывания детей в лагере с дневным пребыванием детей 7 - 17 лет

Элементы распорядка дня	Время
Сбор детей, проверка состояния здоровья детей, завтрак	08:30 - 09:30
Деятельность отрядов (УТС, посещение стадионов, тренажерных залов)	10:00 - 12:00
Оздоровительные процедуры (игры на свежем воздухе)	12.00 - 13.00
Обед	13:00 - 13:30
Деятельность лагеря (общелагерные, познавательные мероприятия). Подведение итогов дня.	14:00 - 15:00
Уход домой	15:00

АНКЕТА НА ВХОДЕ

«ЛДП - 2026»

Дорогой друг! Для того, чтобы сделать жизнь в ЛДП более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:

1. Что ты ждешь от лагеря дневного пребывания? _____
2. В каких делах ты бы хотел поучаствовать? _____
3. Хочешь ли чему-нибудь научиться в лагере или научить других? _____
4. Хочешь ли что-нибудь организовать для других? _____
5. Что тебе нравится делать? _____
6. Пожалуйста, закончи следующие предложения (фразы):
Я пришел в лагерь, потому что _____
Я не хочу, чтобы здесь _____
Я хочу, чтобы _____
Я боюсь, чтобы _____
7. Пожалуйста, напишите также:
Фамилия, Имя _____
Твой отряд в лагере (вид спорта) _____
Твой тренер-преподаватель _____

АНКЕТА – ЗНАКОМСТВО

«ЛДП - 2026»

Дорогой друг! Ты пришел в лагерь, который очень рад встрече с тобой и хочет помочь тебе интересно, весело и с пользой для себя провести время. Что тебя интересует? Что ты ждешь от лагеря? Какие у тебя задумки, осуществить которые ты хотел бы, но пока не знаешь, как?

Вот почему мы предлагаем тебе ответить на вопросы анкеты. Твои искренние и полные ответы помогут нам быстрее познакомиться с тобой и позаботиться о тебе, учитывая твои желания, способности, интересы. Для этого надо прочитать сам вопрос, возможные ответы на него и выполнить рекомендации, которые даны в скобках. Итак, приступай!

1. Меня зовут (фамилия, имя) _____
2. Возраст _____ лет
3. Мне нравится, когда меня называют (указать) _____
4. Какой Я (написать прилагательные, которые тебя характеризуют) _____
5. Ты пришел (а) по желанию или по настоянию родителей _____
6. Выбери, пожалуйста, фигуру, которая больше всего соответствует твоему внутреннему миру:
квадрат; прямоугольник; зигзаг; треугольник круг - (нужное подчеркнуть)
7. Дома в свободное время я увлекаюсь (нужное подчеркнуть):
- спортом; литературой; музыкой; туризмом; пением; компьютер;
танцами; рисованием - свой вариант _____
8. Мои ожидания от лагеря (отметь выбранные варианты):
а) получить новые знания о _____
б) лучше понять и узнать себя;
в) познакомиться с новыми людьми;
г) безопасно провести время;
д) попробовать себя в самостоятельной жизни;
е) что-то ещё (указать) _____
9. Я пришел в этот лагерь, чтобы (продолжи фразу) _____

10. В своих сверстниках я ценю больше всего (отметить наиболее 3 варианта важных для тебя):

- | | | |
|----------------------------|----------------------|-----------------------|
| а) честность; | ж) решительность; | м) целеустремленность |
| б) общительность; | з) внешние данные; | н) чувство юмора; |
| в) достоинство; | и) инициативность; | о) аккуратность; |
| г) взаимоуважение; | к) взаимопомощь; | п) ответственность |
| д) интеллект; | л) сильный характер; | |
| е) благородство поступков; | | |

