

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школы г.Онеги»

«Утверждаю»

И.о. Директора МБУДО  
«Спортивная школы г.Онеги»

Шевченко Т.А.

мая 2024г.



ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
ПРИ МБУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.Онеги»



2024г.

Архангельская обл., г.Онега

## Введение

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности.

Лагерь, дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореализации. Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, спортивного развития, художественного, технического, социального творчества.

**Физическая культура и спорт** играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и честью выходить из непростых ситуаций - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные занятия физической культурой и спортом.

**Жизнь и практика** показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях.

**Физкультура и спорт** помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества. Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье - бесценный дар природы, источник счастья.

С целью организации летнего отдыха детей на базе МБУ ДО «Спортивная школа г. Онеги» организуется лагерь с дневным пребыванием детей. Предполагается за одну смену охватить от 110 до 130 детей. Возраст детей от 7 до 17 лет. Продолжительность смены 18 дней. Планируется, что летний лагерь будут посещать дети, которые посещали спортивную школу в течении года.

### Информационная карта программы.

1. Полное название программы	Программа оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей при МБУДО «Спортивная школа г.Онеги
2. Автор программы	Начальник лагеря с дневным пребыванием
3. Учреждение - организатор лагеря (смены)	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа г.Онеги»
4. Адрес организации, телефон	г.Онега, пер. Спортивный д.1 строение 1 (881839 73936)
5. Ф.И.О. ответственного за проведение лагеря (смены), должность, телефон	И.о. директора Шевченко Татьяна Александровна (881839 73936)
6. Место проведения	МБУДО «Спортивная школа г.Онеги»
7. Сроки проведения	29.05 по 21.06.2024г. 1 смена 01.08-24.08.2024г. 2 смена
8. Количество смен	2
9. Профиль лагеря	Спортивный
10. Цель программы	Укрепление здоровья, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены.
11. Общее количество детей -участников	130 человека 1 смена 110 человек 2 смена
13. Участники программы	Обучающиеся 7-17 лет
14. Краткое содержание программы	<p>Сохранение и укрепление здоровья детей путем реализации спортивных программ, вызвать интерес к Школе Здоровья, приобщение детей к здоровому образу жизни, организация содержательного досуга детей и подростков.</p> <p>Отличительными чертами данной программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- новый стиль построения отношений на основе использования образовательных технологий,</li> <li>- обмен знаниями между участниками, расширение возможности общения, источников и способов получения информации. В программе предусмотрено также время и возможности для проведения познавательно-развивающих игр профильной тематики.</li> </ul> <p>Актуальность нашей программы - формирование здоровой личности, живущей в современном мире.</p> <p>Инновационность - внедрение спорта через креативные методики известных мировых</p>

	чемпионов, что позволит повысить интерес к физическим наукам.
15. Направления	1. Специальная тренировочная работа по видам спорта; 2. Совместная досуговая деятельность.

### Пояснительная записка

« Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого и это задача спортивных лагерей». Программа летнего лагеря с дневным пребыванием детей при МБУДО «Спортивная школа г.Онеги» спортивного профиля составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании» и Федеральным законом «О физической культуре и спорте». Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает сочетание занятий общей физической подготовки (далее-ОФП) и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки.

Занятия по ОФП проводятся в соответствии с планом работы опытных тренеров-преподавателей. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам. Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет. Принцип формирования отрядов – по видам спорта, что является оптимальным для реализации задач данной программы. Учебно-спортивная работа в лагере является продолжением круглогодичного учебно-тренировочного процесса, проводимого в спортивной школе. Планы занятий и расписаний утверждаются начальником лагеря.

Массовая физкультурно-оздоровительная работа в лагере проводится по единому плану и включает следующие организационные формы:

- массовые лично-командные соревнования;
- общелагерная спартакиада;
- весёлые старты;
- товарищеские встречи по волейболу, соревнования по ОФП;
- беседы, конкурсы и т.п.

Методическое сопровождение программы.

Основными методами организации деятельности являются:

- Метод игры
- Методы состязательности (распространяется на все сферы деятельности).

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Конституцией РФ;
- Закон 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;
- Федеральным законом «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.1996 г. №2-ФЗ»;
- Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. Приказ Минобразования РФ от 13.07.2001г. №2688;
- Приказ директора спортивной школы от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ «Об организации оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей».

### **Цель программы.**

Создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление, нравственное воспитание, реализация творческого и двигательного потенциала.

### **Задачи программы.**

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива;
2. Реализация социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта;
3. Изучение и учет познавательных, личных интересов, склонностей, способностей детей для осуществления личностно-ориентированного и развивающего обучения;
4. Создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального, творческого, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей;

5. Возлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
6. Организация содержательного досуга детей и подростков;
7. Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности;
8. Укрепление здоровья детей.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены.

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

**Направления и виды деятельности.** Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Программа выполняет следующие функции:

- Оздоровительная – направлена на отдых и укрепление здоровья через подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе;
- Социально-досуговая – находясь в лагере, ребенок включен во взаимоотношения с незнакомыми сверстниками и взрослыми;
- Воспитывающая – формирование качеств личности в игровых моментах, в моделях жизненных ситуаций;
- Развивающая – активизация резервных возможностей организма;
- Обучающая – развитие познавательных и организаторских качеств: внимания, фантазии, памяти;
- Развлекательная – создание благоприятной атмосферы пребывания в

лагере, превращение любой деятельности, даже скучной на первый взгляд в увлекательные приключения.

Программа имеет блочно-модульную структуру

Основные блоки программы.

1 блок — оздоровительные и профилактические мероприятия, приобщение к здоровому образу жизни.

Проведение общеоздоровительных мероприятий.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического

развития и закаливания, создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

2 блок — развлекательно-познавательный.

Заочные путешествия, викторины, подвижные игры, конкурсы на спортивную тематику. Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

3 блок - спортивный.

Спортивно-физкультурные мероприятия; работа спортивных секций по видам спорта; участие в общелагерных соревнованиях.

Основные этапы реализации программы.

Подготовительный этап.

Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до открытия летнего спортивного лагеря начинается подготовка к летнему сезону.

Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по учебно-воспитательной работе по подготовке спортивной школы к летнему сезону;
- издание приказа по спортивной школе о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности летнего лагеря с дневным

пребыванием детей при МБУ ДО «Спортивная школа г.Онеги»;

- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в летнем лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции и т.д.)

Организационный этап.

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня.

Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
- запуск Программы;
- формирование органов самоуправления,
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

Основной этап смены.

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены - занятия по видам спорта; вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно - творческих дел; спортивные соревнования;

Заключительный этап смены.

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем.
- сдача документации.

По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение летнего периода.

**Контроль за реализацией программы.**

Контроль над исполнением программы осуществляется администрацией МБУДО «Спортивная школа»



## **Механизм реализации программы.**

Начальник лагеря вместе с заместителем директора по УВР определяют порядок работы тренеров-преподавателей в лагере, утверждает план работы лагеря. Этапы реализации программы:

1. Подготовительный: подбор кадров; подготовка методических материалов; подготовка материально-технической базы.
2. Организационный: формирование отрядов; знакомство с режимом работы лагеря и правилами.
3. Основной: оздоровительная деятельность; культурно-досуговая деятельность; методическая работа с тренерами-преподавателями.
4. Заключительный: закрытие смены (последний день смены); сбор отчетного материала; анализ реализации программы и выработка рекомендаций.

Ожидаемые результаты.

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья:
- Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности;
- Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности;
- Развитие коммуникативных способностей и толерантности;
- Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность;
- Приобретение новых знаний и умений (разучивание новых технических и тактических приёмов игры в волейбол, мини-футбола, настольного тенниса и т.д.);
- Личностный и спортивный рост участников смены.

В конце работы лагеря ожидаются итоговые результаты: о развитии у детей интереса к спортивному воспитанию; о продолжение работы в данном направлении.

Условия участия в программе: добровольность, взаимопонимание

«Утверждаю»

И.о.директора МБУ ДО «Спортивная школа г. Онеги»

Т.А.Шевченко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

**План мероприятий**  
спортивного лагеря с дневным пребыванием  
МБУ ДО «Спортивная школа г.Онеги»

**29 мая по 21 июня 2024г.**

**До обеда отрядные занятия по развитию общей физической  
подготовки.**

- 29 мая – Обустройство. Проведение отрядных огоньков Знакомство с планом работы, правилами поведения, противопожарной безопасности и ПДД в отрядах. Медицинский осмотр
- 30 мая – Открытие смены. Праздничная линейка «Здравствуй лагерь».
- 31 мая – Подготовка и проведение объектовой тренировки по эвакуации людей при возникновении чрезвычайной ситуации (пожар, угроза взрыва) в лагере с дневным пребыванием МБУ ДО «Спортивная школа г.Онеги».
- 03 июня – Мастер-классы. Соревнования по прыжкам (многоскоки)
- 04 июня – Мастер-классы. Линейка «Жить в безопасности». Встреча с сотрудниками ГИБДД
- 05 июня – Мастер-классы. Встреча с работниками МЧС (нахождение на воде, действия при пожаре)
- 06 июня – Мастер-классы. Линейка «Год семьи». Конкурс рисунков, посвященный «Семьи и спорту»
- 07 июня – Мастер-классы. Линейка «О спорт ты мир!». Турнир по волейболу
- 10 июня – Мастер-классы. Мероприятие «День дружбы». «Веселые старты»
- 11 июня – Мастер-классы. Спортивное мероприятие по ГТО «Быстрее.Выше.Сильнее»
- 12 июня – Мастер-классы. Турнир по мини-футболу
- 13 июня – Мастер-классы. Спортивная викторина
- 14 июня – Мастер-классы. «Царь горы»
- 17 июня – Мастер-классы. Соревнования «Самый меткий»(метание мяча, гранаты)

- 18 июня – Мастер-классы. Турнир по настольному теннису  
19 июня – Мастер-классы. Июньский кросс  
20 июня – Подготовка к закрытию лагеря. Медицинский осмотр.  
21 июня – Торжественная линейка посвященная закрытию лагеря.

### **Актуальность программы.**

В созвездии дней школьного года летние каникулы – самое яркое по эмоциональной окраске время. Однотонный ритм жизни ребят в учебной деятельности обязательно должен прерываться. Детям совершенно необходима смена деятельности, смена впечатлений. Каникулы, в своем роде, – клапан для спуска излишков детской энергии, дни разрядки. И вместе с тем, каникулы – всегда зарядка новой энергией, настроением, приобретение новых сил, продолжение освоения мира, его познание, богатейшее время воспитания и самовоспитания. Наконец, каникулы – это время человеческой фантазии.

Сколько интересного можно придумать для себя, для своих друзей – ребят, для малышей, для людей!

Программа позволит создать благоприятные возможности для роста каждой отдельной личности, формирования стойкого положительного отношения к семье и семейным ценностям. Программа направлена на воспитание и формирование у детей и подростков таких качеств, как товарищеская взаимопомощь, физическое развитие, осознание ответственности перед коллективом за свои поступки и поведение, сочетание личных интересов с общественными. «Делу – время, потехе – час» – гласит мудрая народная поговорка.

Ребята привыкли отдавать свой досуг веселым развлечениям, увлекательным спортивным играм. Здоровый человек нуждается в деятельном отдыхе. Тем более в этом нуждается ребенок, для которого спорт – это возможность проявить свою творческую активность, свои растущие силы.

Присущая детям жажда деятельности часто находит свое выражение в спорте, заменяющей ребенку необходимый для него труд. Хорошая творческая спортивная игра требует от играющих различного рода усилий, направленных на достижение целей, то есть на преодоление возникших в ходе игры препятствий.

Всякая спортивная игра приучает участников к согласованным действиям, к точности и своевременности перед командой или группой, за которые они играют. В добровольном подчинении правилам игры, без которых она перестает быть организованным действием, утверждается и крепнет социальная дисциплина играющих. Наконец в спортивной игре, чаще всего представляющей собой индивидуальные или групповые соревнования, воспитываются многие волевые качества: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка, воля к победе – все то, без чего немислим успех. А ведь наличие этих условий составляет основу всякого плодотворного труда. 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.

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.

### **ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

В дни школьных каникул дети открывают мир и себя в этом мире, осваивают летнее пространство времени, пытаются узнать что-нибудь новое добровольно и всегда с удовольствием, поэтому в спортивной школе планируется проведение смены профильного лагеря со спортивной направленностью. Приоритетность при приёме заявлений в лагерь будет отдаваться детям семей из социального риска.

При создании программы летнего лагеря мы исходили из ряда достаточно простых, но и вместе с тем весьма важных оснований, которые мы и приводим: - летний лагерь помогает использовать период летнего отдыха учащихся для укрепления здоровья, развития физических сил, обогащения знаниями и новыми впечатлениями. - такая форма активного отдыха содействует развитию и сплочению, как временного детского коллектива, так и создает основу для развития социального интеллекта учащегося и применения полученного опыта взаимодействия в любом коллективе, в том числе в последующей учебной деятельности. - создаются большие возможности для организации неформального общения.

Не формальность же обстановки позволяет организовать и развивать самостоятельность ребят, воспитывать личностные качества, формировать активность, обучать разнообразным умениям и навыкам. 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. За два месяца до начала работы лагеря проводится большая подготовительная работа.

Разработка данной программы организации летнего каникулярного отдыха, оздоровления и занятости детей была вызвана:

- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников и занятием спортом в условиях города;
- необходимостью упорядочить сложившуюся систему перспективного планирования;
- модернизацией старых форм работы и введением новых форм занятий;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала подростков и педагогов в реализации цели и задач программы;
- детям предоставлена свобода в определении содержания их отдыха.

Пребывание здесь для каждого ребенка – время получения новых знаний, приобретения навыков и жизненного опыта. Это возможно благодаря продуманной организованной системе планирования спортивных программ. Детям предоставлена свобода в определении содержания их отдыха и занятием спортом. Участие в дополнении основных направлений плана, конкретизация планирования каждого дня дает возможность детям самореализации.

Основной состав лагеря – это обучающиеся спортивной школы в возрасте 7-17 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, из семей, имеющих родителей - пенсионеров, детей-сирот, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в разновозрастных отрядах .

Приём обучающихся в лагерь будет осуществляться на основании заявления родителей. Лагерь будет работать на базе Спортивной школы г.Онеги, всё необходимое для его функционирования будет обеспечено (питание, техническое оснащение). Дети в лагере будут находиться только в дневное время с 8.30 до 14.30 ч.

Двигательная деятельность – главная деятельность в лагере. Она должна быть ежедневной и разнообразной. Спортивную работу в отрядах можно проводить по следующим направлениям:

- Веселые старты, эстафеты;
- Игры на свежем воздухе;
- Конкурсы, викторины;
- Спартакиады и т. д.

Позиция тренеров-преподавателей лагерной смены:

- разъяснение, знакомство с требованиями, законами жизни в лагере;
- планирование жизни отряда;
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация коллективно-творческих дел.

Позиция подростка в лагере:

- адаптация к условиям ограниченного социума;
- адаптация к смене основных видов деятельности;
- адаптация к новизне общения, установления связей с большим числом сверстников и взрослых;
- адаптация к режиму жизни.

## **РЕЖИМ ДНЯ**

**оздоровительного лагеря с дневным пребыванием**

**08.30 - 8.35 - сбор детей, построение, проверка списочного состава, подъем государственного флага РФ (в начале рабочей недели);**

**08.35 - 08.50 – зарядка;**

**09.00 - 10.00 – завтрак;**

**10.00 - 10.30 - свободное время;**

**10.30 -12.00 –Занятия по развитию общей физической подготовки (мероприятия); мастер-классы; отрядные дела.**

12.30 - 13.30 – обед;

13.30 - 14.30 - отдых, свободное время, занятия по развитию общей физической подготовки (мероприятия) ); мастер-классы; отрядные дела.

14.20 - построение, проверка списочного состава, опускание государственного флага РФ (в конце рабочей недели);

14.30- уход домой.