

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
городского округа «Город Архангельск»
«Спортивная школа «Искра»



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ДО СШ Искра
О.Д. Леденёва
2025 г.

**Программа смены
лагеря с дневным пребыванием
при МБУ ДО СШ Искра**

«Со спортом дружить – здоровыми быть!»

Возраст детей и молодёжи: 6,5 - 17 лет
срок реализации: 02.06.-25.06.2025 года

Программу составила:
Леденёва Ольга Дмитриевна
заместитель директора по СП

Архангельск
2025

Информационная карта программы

Полное название программы	Программа смены лагеря с дневным пребыванием при МБУ ДО СШ Искра «Со спортом дружить – здоровыми быть!»
Форма проведения	Профильный лагерь с дневным пребыванием
Место проведения	МБУ ДО СШ Искра
Адрес ЛОЛ	г. Архангельск, ул. Вычегодская, д. 19, корп. 2
Основные направления программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Физическое воспитание ✓ Воспитание гражданина и патриота (Движение Первых) ✓ Здоровьесберегающее (ЗОЖ)
Вид программы по степени авторства	модифицированная
Тип программы	адаптированная
Сроки проведения	02.06-25.06.2025 г.
Адресат программы	<p>Лагерь является организацией досуговой деятельности детей и подростков в период школьных каникул.</p> <p>Муниципальная услуга оказывается для потребителей бесплатно.</p> <p>Цель работы лагеря с дневным пребыванием – обеспечение развития, отдыха и оздоровления детей.</p> <p>В лагерь принимаются дети и молодёжь от 6,5 до 17 лет. Оздоровительный лагерь комплектуется из обучающихся МБУ ДО СШ Искра</p>
Продолжительность программы	18 дней
Возраст учащихся	6,5-17 лет
Количество участников	90 человек

Введение

Физическое воспитание исторически является одной из самых древних форм целенаправленного воздействия на подрастающее поколение. В основе его лежит выработанная на протяжении многих веков идея о единстве физического и духовного в человеке. Будучи одним из ведущих условий формирования всесторонне и гармонически развитой личности, физическое воспитание прямо и непосредственно связано с другими видами воспитания, содействуя тем самым формированию личности в целом.

Физическое воспитание тесно и непосредственно связано также с валеологическим воспитанием, призванным содействовать формированию валеологического мышления обучающихся, в основе которого осознанная потребность в здоровье и здоровом образе жизни.

Потребность и интерес, как известно, являются внутренним побудительным стимулом, без которых невозможна сформированность положительного и активного отношения обучающихся к физкультуре и спорту, на основе которого возникает постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся и в последующие годы.

Природные факторы – солнце, воздух, вода не всегда осознаются как важнейшее средство укрепления и физического развития растущего организма. Выступая в тесной и неразрывной связи с физическими упражнениями, они усиливают оздоровительное воздействие на обучающихся. Поэтому солнечные лучи, чистый воздух, вода должны по возможности не только сопутствовать всем видам двигательной деятельности обучающихся, но и использоваться в качестве специально организованных процедур: солнечных и воздушных ванн, обтирания, обливания, душа или купания.

Летний оздоровительный лагерь – целостный социальный организм, специально созданный и подчинённый целям гуманистического формирования личности.

В условиях летнего оздоровительного лагеря умственное и физическое воспитание обучающихся реализуется через такие социально-гуманитарные функции как воспитательная, образовательная, оздоровительная, спортивная, восстановительная, развивающая и развлекательная.

Цель физкультурно-оздоровительной деятельности ЛОЛ – это организация процесса ценностного ориентирования обучающихся в пространстве свободного времени.

Основной задачей является – укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию, закаливанию детей.¹

Работа с детьми и молодёжью в ЛОЛ строится, как решение задач, обеспечивающих возникновение новых детских и подростковых сообществ, объединённых не только симпатиями друг к другу, но и содержательными интересами, которые сохраняются и после «летнего сезона». Достижение данного эффекта возможно через создание устойчивых групп детей, не только начинающих заниматься спортом в летних оздоровительных лагерях, но и способных сохранить этот интерес и продолжить занятия в секциях спортивной школы.

Летний лагерь, спортплощадка рассматриваются не только как временное местонахождение детей и молодёжи, где они приобретают те или иные навыки и знания, где занимательно проводят своё свободное время, но как необходимое бытие, позволяющее раскрыться всем потенциальным, скрытым духовным и физическим возможностям.

В содержательной стороне этой жизнедеятельности следует особо выделить несколько аспектов. Во-первых, оздоровительная составляющая жизни в ЛОЛ. Это оптимальный двигательный режим, закаливание, сбалансированное питание, рациональный распорядок дня, соответствие окружающей среды гигиеническим нормативам, гигиенические навыки и здоровый образ жизни. Во-вторых, оздоровительный отдых детей и молодёжи как мощный аккумулятор «зарядки» и «разрядки»: психической, нравственной, этической, эстетической, физической. Разумное сочетание отдыха и труда, спорта и творчества дисциплинирует, балансирует мышление и эмоции. В-третьих, система организованного отдыха для подростков благоприятна тем, что в ней взаимодействуют педагогические и медицинские, социальные и индивидуальные связи.

Таким образом, организованный отдых одновременно выполняет развивающую, оздоровительную, образовательную, культурологическую, психотерапевтическую, коммуникативную функции.

¹ Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в период летней оздоровительной компании, Москва, 2020 г.

Регламентирующие нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в период летней оздоровительной компании,
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- ГОСТ Р 52887-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги детям в организации отдыха и оздоровления (утв. и введён в действие Приказом Росстандарта от 31.07.2018 №444-ст.),
- Стандарт оказания муниципальной услуги по организации отдыха детей и молодежи, утверждённым Постановлением Администрации городского округа «Город Архангельск» от 10.02.2021 №273
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа «Искра»
- Приказ И.о. директора МБУ-ДО СШ Искра «Об организации отдыха обучающихся в период летних каникул» от 04.03.2025 года.

Цели и задачи

Целью программы смены является организация спортивных мероприятий физкультурно-спортивной направленности с целью создания условий для активного отдыха, оздоровления и поддержания физической формы и подготовленности юных спортсменов, обусловлено необходимостью продолжения непрерывного учебно-тренировочного процесса по спортивным дисциплинам: биатлон, баскетбол, гребля на байдарках и каноэ, тяжёлая атлетика, а также:

- создание единого коллектива спортсменов и тренеров-преподавателей,
- повышение спортивного мастерства,
- продолжение работы по повышению уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей,
- создание условий для лидерского и творческого потенциала спортсменов.

Задачи программы:

- организация тренировочного процесса в соответствии с годовым и текущим планированием процесса спортивной подготовки, создание условий для освоения занимающимися (спортсменами) оптимальных объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок,
- организация содержательного досуга,
- формирование здорового образа жизни,
- удовлетворение потребности в физической культуре и спорте детей, подростков, молодёжи проживающих на территории города Архангельска.

Принципы реализации программы

Программа смены лагеря с дневным пребыванием «Со спортом дружить – здоровыми быть» опирается на следующие принципы:

- принцип гуманизации отношений - построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху. Через идею гуманного подхода к ребёнку, родителям, педагогам лагеря необходимо психологическое переосмысление всех основных компонентов педагогического процесса.
- принцип дифференциации воспитания - дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:
 - создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены (дня);
 - взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;
 - активное участие детей во всех видах деятельности.
- принцип уважения и доверия - принцип может быть реализован при следующих условиях:
 - добровольного включения обучающего в ту или иную деятельность;
 - доверие в выборе средств достижения поставленной цели;
 - в учёте интересов обучающихся, их индивидуальных вкусов
- принцип учёта индивидуальных особенностей, предполагающий учёт физиологических и психологических особенностей детей;
- принцип комплексности, принцип сочетания и взаимосвязи оздоровительной, образовательной, воспитательной и досуговой деятельности;
- принцип создания ситуации успеха;

- принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья базируется на необходимости формирования у детей привычек к чистоте, аккуратности, соблюдению режима дня. Предполагается также создание условий для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях (утренняя гимнастика, динамические паузы, экскурсии на природу).

Основные направления реализации программы

Программа смены ЛОЛ построена с учётом комплексности и непрерывности педагогического воздействия и включает в себя следующее направление: физическое воспитание, патриотическое, здоровьесберегающее (ЗОЖ).

- ежедневные оздоровительные зарядки
- тематические беседы о здоровом питании и здоровом образе жизни
- учебно-тренировочные занятия, спортивные игры, эстафеты, турниры, первенство лагеря по баскетболу, футболу, флорболу, товарищеские игры, подвижные игры, реализация комплекса ГТО; участие во Всероссийских акциях «Движения Первых» «Я - гражданин России», «День благотворительности».

Содержание и средства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в ЛОЛ

К физкультурно-оздоровительным средствам относятся:

- утренняя гимнастика – является дисциплинирующим средством, способствует организованному началу дня, улучшает деятельность всех органов,
- лёгкоатлетическая подготовка – соревнования по бегу, эстафетному бегу, кросс на местности, кроссовый бег,
- прикладные упражнения – средство общей физической подготовки,
- туристические походы – каждый турпоход имеет свою цель (экскурсионные, агитационные, военно-патриотические, оздоровительные, познавательные),
- спортивно-массовые мероприятия – основная часть двигательного режима, способствует объединению коллектива, массовому охвату,

- подвижные игры – являются средством всестороннего физического развития, планируются с учётом возрастных особенностей,
- спортивные игры – проводятся по виду спорта в соответствии с правилами

Организация и основы деятельности ЛОУ

Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием организован на базе МБУ ДО СШ Искра.

Работа лагеря организуется в 1 (одну) смену. Смена – это форма организации оздоровительной и образовательной деятельности обучающихся в период летних каникул, реализуемая в условиях дневного пребывания и обязательной организации питания.

При составлении программы учитывались традиции и материально-технические возможности спортивной школы «Искра», пожелания и интересы обучающихся, родителей (законных представителей), опыт прошлых лет.

Содержание, формы и методы работы лагеря определяются тренерско-преподавательским составом, приоритетным является физкультурная и оздоровительная деятельность, в содержание которых включается организация полноценного питания, медицинское обслуживание, проведение мероприятий способствующих актуализации ценностей здорового образа жизни, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время.

Срок реализации

По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение летних каникул. Срок реализации со 02 июня по 25 июня 2025 года (18 рабочих дней).

Кадровые ресурсы необходимые для реализации программы

1. Начальник лагеря: Леденёва О.Д. (заместитель директора по СР)
2. Заместитель директора по АХЧ: Васильев М.Н.
3. Воспитатель: Туголуков Б.П. ЗТР (тренер-преподаватель по биатлону)
4. Воспитатель: Корепина Т.Б. (тренер-преподаватель по биатлону)
5. Воспитатель: Ушаков А.В. (тренер-преподаватель по баскетболу)
6. Воспитатель: Ушаков В.И. (тренер-преподаватель по гребле на байдарках и каноэ)
7. Воспитатель: Колпецкая Е.А. (тренер-преподаватель по гребле на байдарках и каноэ)
8. Воспитатель: Сахаров М.Л. (тренер-преподаватель по тяжёлой атлетике)

Материально-техническое обеспечение

- спортивный (игровой) зал;
- зал единоборств;
- тренажёрный зал;
- футбольное поле;
- универсальная спортивная площадка;
- Гребной канал;
- лыжно-биатлонный комплекс «Саломаты».

Этапы реализации программы:

Организационный период (1 день)

Задача: ознакомление с режимом дня, требованиями к распорядку дня и дисциплине; инструктаж по безопасному поведению в лагере; выявление интересов; ознакомление с правилами смены.

Основной период (16 дней)

Задача: создание условий для организации учебно-тренировочных занятий; развивающей деятельности и общения обучающихся посредством реализации своих потребностей и возможностей, а также воспитание качеств, необходимых в спортивной и повседневной жизни, таких, как стремление к лидерству, выносливость, ответственность, чувство одной команды и многие другие.

Весь период работы лагеря разбит на два блока (спортивно-оздоровительная и культурно-досуговая деятельность).

Заключительный период (1 день)

Заключительный период смены — это время подведения итогов, логическое завершение, закрытие смены.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы:

1. происходит физическое, интеллектуальное, духовное развитие подрастающего поколения;
2. повышается уровень спортивной тренированности и спортивного мастерства каждого юного спортсмена;
3. возрастет уровень сплоченности коллектива (команды).

Распорядок дня в лагере с дневным пребыванием детей при МБУ ДО СШ Искра в период со 02 июня по 22 июня 2025 года

№п/п	Режим дня	Время проведения
1.	Сбор детей, утренняя линейка	9.00 – 9.10
2.	Зарядка	9.10 – 9.30
3.	Завтрак	9.45 – 10.15
4.	Работа по плану отрядов: учебно-тренировочные занятия, культурно-массовые и спортивные мероприятия	10.30 – 12.00
5.	Подвижные/спортивные игры на свежем воздухе	12.00 – 13.45
6.	Обед	14.00 – 14.30
7.	Подвижные/спортивные игры на свежем воздухе	14.40 – 15.00
8.	Уход домой	15.00

Культурно-познавательные мероприятия

- 1 июня - Международный день защиты детей
- 5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды
- 12 июня – День России
- 22 июня – День памяти и скорби

Планирование работы лагеря призвано обеспечить системность, организованность и согласованность деятельности. План работы лагеря отвечает требованиям реалистичности, актуальности и преемственности.

Структурная модель ведения документации ЛОЛ

1. Документы об открытии лагеря (включая приказ с приложением списка обучающихся зачисленных в ЛОЛ, акт приёмки).
2. Заявление от родителей (законных представителей) о зачислении в лагерь (с резолюцией директора учреждения о зачислении).
3. Список работников с результатами медицинского заключения, санитарные книжки.
4. График работы воспитателей лагеря.
5. Режим дня лагеря.
6. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
7. Документация по технике безопасности.
8. Должностные инструкции работников лагеря.

План безопасности ЛОЛ

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный
План по предотвращению детского дорожно-транспортного травматизма и созданию условий для безопасного нахождения детей на улицах			
1	Оформление уголка по ПДД	май	начальник лагеря
2	Просмотр мультимедийной презентации по ПДД «Правила на дороге для пешеходов»	в течение работы лагеря	воспитатели
3	Игра-соревнование юных велосипедистов «Безопасное колесо»	в течение работы лагеря	начальник лагеря инструктор- методист воспитатели
4	Конкурс рисунков по ПДД	в течение работы лагеря	воспитатели
5	Викторины «Что мы знаем о дорожных знаках», «Знаем правила движения как таблицу умножения»	в течение работы лагеря	воспитатели
6	Памятка для детей и их родителей «Причины детского дорожно-транспортного травматизма»	в течение работы лагеря	начальник лагеря

7	Инструктаж по ПДД с занесением записи в журнал инструктажей	в течение работы лагеря	начальник лагеря
8	Практические занятия во время следования детей на мероприятия: переход проезжей части по пешеходному переходу, тротуар и проезжая часть	в течение работы лагеря	начальник лагеря воспитатели
9	Проведение бесед-минуток по профилактике несчастных случаев с детьми на дороге	в течение работы лагеря	начальник лагеря воспитатели
План на улучшение санитарно-гигиенического состояния			
1	Утренний прием детей на свежем воздухе	ежедневно	воспитатели
2	Утренняя гимнастика на улице, двигательная разминка, индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	ежедневно	воспитатели
3	Соблюдение питьевого и санитарно-эпидемиологического режима в летних условиях	ежедневно	заместитель директора по АХЧ начальник лагеря
4	Соблюдение требований к одежде в помещении и на улице в соответствии с температурой воздуха и возраста детей	ежедневно	начальник лагеря воспитатели
5	Памятка «Предупреждение укусов насекомых и животных»	в течение работы лагеря	начальник лагеря
6	Проведение бесед на тему профилактики заболеваний, гигиена подростков	в течение работы лагеря	воспитатели
7	Организация спортивных мероприятий с целью приобщения к здоровому образу жизни	в течение работы лагеря	воспитатели
План работы по повышению противопожарной, антитеррористической и антикриминальной защищённости лагерей			
1	Памятка «Терроризм – угроза обществу!»	в течение работы лагеря	заместитель директора по АХЧ начальник лагеря

2	Организация тренировочных занятий по эвакуации воспитанников и сотрудников ЛОУ	в течение работы лагеря	заместитель директора по АХЧ начальник лагеря
3	Проведение тематических часов по пропаганде антитеррористических знаний	в течение работы лагеря	заместитель директора по АХЧ начальник лагеря воспитатели
4	Выставка детского рисунка «Нет войне и террору»	в течение работы лагеря	воспитатели
5	Проведение периодических обходов и осмотров объектов (территорий), их помещений, систем подземных коммуникаций, стоянок транспорта	в течение работы лагеря	заместитель директора по АХЧ Начальник лагеря
6	Размещение наглядных пособий, содержащих информацию о порядке действий сотрудников и воспитанников при обнаружении подозрительных лиц, предметов, поступлении информации об угрозе совершения террористических актов; схема эвакуации при возникновении чрезвычайных ситуаций	в течение работы лагеря	заместитель директора по АХЧ
7	Оформление информационного уголка безопасности	май	начальник лагеря
8	Организация проведения инструктажей по пожарной безопасности	в течение работы лагеря	начальник лагеря
9	Памятка детям и их родителям по криминальной безопасности «Как не стать жертвой преступления»	в течение работы лагеря	начальник лагеря
10	Беседа с детьми: «Основы детской безопасности»	в течение работы лагеря	воспитатели

**План работы отряда «Юные баскетболисты»
лагеря с дневным пребыванием
(02.06.-25.06.2025 г.)**

№ п/п	Дата	Наименование мероприятия
1.	02.06.2025	Торжественное открытие ЛОЛ Проведение инструктажей с воспитанниками Эстафета, посвящённая Международному Дню защиты детей Спортивные, подвижные игры
2.	03.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Бег 500, 1000 метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. Товарищеская встреча по футболу, посвящённая Международному дню защиты детей Спортивные игры на улице
3.	04.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Ведение мяча, остановки, развороты Передача мяча на месте и в движении Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. Ловля мяча, переводы, финты. Мероприятия ко Всероссийской акции «Мы - граждане России» (цикл мероприятий «Движение первых») Подвижные игры на улице
4.	05.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Умение удержать соперника и открыться для своего игрока Тактические действия при игре в защите и нападении Тактические действия в игре с сильным соперником Выставка рисунков «Мир детства» Мероприятия ко Всемирному дню окружающей среды «Береги свою планету, ведь другой похожей нету» (путешествие в мир природы) Товарищеские игры
5.	06.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Упражнения для развития силы ног и рук Упражнения для развития скоростных качеств

		<p>Спортивно-игровая программа, посвящённая Международному дню защиты детей «Игры наших бабушек и дедушек» Спортивные игры, тренажёрный зал</p>
6.	07.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану Защитные действия при опеке игрока без мяча Защитные действия при опеке игрока с мячом Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита Быстрый прорыв. Конкурсная программа – «День здоровья!» Тренажёрный зал Подвижные игры на улице</p>
7.	09.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану Одной рукой в баскетбольный щит с места Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения Беседа «Законы воспитанного человека» Поход на природу</p>
8.	10.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану Одной рукой в баскетбольную корзину с места Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов В прыжке одной рукой с места. Штрафной Акция «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам» Минутка здоровья «Здоровый образ жизни» Спортивные игры на улице</p>
9.	11.06.2025	<p>Торжественная линейка, посвящённая Дню России Легкоатлетический кросс (5-10 км.), посвящённый Дню России Учебно-тренировочное занятие по плану Минутка здоровья «Будь осторожен на дороге» Подвижные игры на улице</p>
	12.06.2025- 14.06.2025	<p>Праздничные дни «День России»</p>

10.	16.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении В прыжке со средней дистанции В прыжке с дальней дистанции Вырывание мяча Выбивание мяча</p> <p>Беседа «Законы воспитанного человека» Экологическая акция к Международному дню цветка» (21 июня) Спортивные игры на улице</p>
11.	17.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Минутка здоровья «Как уберечься от солнечного света»</p> <p>Мероприятия ко Всероссийскому спортивному проекту «Семейная команда» (в рамках мероприятий «Движение первых» Спортивные игры на улице</p>
12.	18.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>Конкурсная программа «День здоровья» Принятие норм ГТО Подвижные игры на улице</p>
13.	19.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Передвижение правым – левым боком Передвижение в стойке баскетболиста Остановка прыжком после ускорения Остановка в один шаг после ускорения Остановка в два шага после ускорения Минутка здоровья «Будь осторожен на дороге» Спортивные игры, тренажёрный зал</p>
14.	20.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану, контрольные нормативы Минутка здоровья «Правильное питание»</p>

		<p>Организованный поход на лыжную базу «Саломать»</p> <p>Подвижные игры на улице</p>
15.	21.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Повороты на месте</p> <p>Повороты в движении</p> <p>Имитация защитных действий против игрока нападения</p> <p>Имитация действий атаки против игрока защиты</p> <p>Минутка здоровья «Как уберечься от солнечного ожога»</p> <p>Шашечный турнир</p> <p>Спортивные игры на улице</p>
16.	23.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Мероприятие ко Всероссийской акции «Мы Вместе. Дети» (в рамках мероприятий «Движение первых»)</p> <p>Русские народные игры «Ручной мяч», «Золотые ворота», «Ловишка» (на улице)</p>
17.	24.06.2025	<p>Приём нормативов ГТО</p> <p>Оздоровительная минутка «Этюд души»</p> <p>Викторина о спорте</p> <p>Воспитательное мероприятие «День друзей»</p> <p>Подвижные игры на улице</p>
18.	25.06.2025	<p>Торжественное мероприятие, посвящённое Дню памяти и скорби</p> <p>Акция «Свеча памяти»</p> <p>Минутка здоровья «Закаляйся»</p> <p>Закрытие Лагеря «Прощальный огонёк»</p>

**План работы отряда «Тяжёлая атлетика»
лагеря с дневным пребыванием
(02.06.-25.06.2025 г.)**

№ п/п	Дата	Наименование мероприятия
1.	02.06.2025	Торжественное открытие ЛОЛ Проведение инструктажей с воспитанниками Эстафета, посвящённая Международному Дню защиты детей Спортивные, подвижные игры
2.	03.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 3x10 м. Кросс 1000 м. Бег по пересечённой местности 3 км. Прыжки в высоту Прыжки в длину с места Метание т.м. в длину с разбега Метание с места в цель Товарищеская встреча по футболу, посвящённая Международному дню защиты детей Спортивные игры на улице
3.	04.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Атлетическая гимнастика Сгибание рук из положения виса Разгибание рук из положения лёжа Наклон к ногам из положения лёжа за 1 м. Приседание на одной ноге с оп. на 1 р. Выпрыгивания из положения присев Тест на равновесие Мероприятия ко Всероссийской акции «Мы - граждане России» (цикл мероприятий «Движение первых») Подвижные игры на улице
4.	05.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Военизированные игры Игра «Уничтожь вражеский склад» Игра «Кукушка» Игра «Поиск Артефактов»

		<p>Выставка рисунков «Мир детства»</p> <p>Мероприятия ко Всемирному дню окружающей среды «Береги свою планету, ведь другой похожей нету» (путешествие в мир природы)</p> <p>Товарищеские игры</p>
5.	06.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Школа выживания (теория).</p> <p>Оказание первой помощи</p> <p>Искусственное дыхание и ЛКР</p> <p>Кардиореанимация</p> <p>Реанимация вдвоём</p> <p>Если человек подавился...</p> <p>Спортивно-игровая программа, посвящённая Международному дню защиты детей «Игры наших бабушек и дедушек»</p> <p>Спортивные игры, тренажёрный зал</p>
6.	07.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Бег на короткие дистанции 60 м.</p> <p>Челночный бег 3x10 м.</p> <p>Кросс 1000 м.</p> <p>Бег по пересечённой местности 3 км.</p> <p>Прыжки в высоту</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Метание т.м. в длину с разбега</p> <p>Метание с места в цель</p> <p>Конкурсная программа – «День здоровья!»</p> <p>Тренажёрный зал</p> <p>Подвижные игры на улице</p>
7.	09.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Командные действия в защите</p> <p>Командные действия в нападении</p> <p>Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p> <p>Мероприятия ко Всероссийскому проекту «Экотренд» (цикл мероприятий «Движение первых»)</p> <p>Беседа «Законы воспитанного человека»</p>
8.	10.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Сгибание рук из положения виса</p> <p>Разгибание рук из положения лёжа</p> <p>Наклон к ногам из положения лёжа за 1 м.</p>

		Приседание на одной ноге с оп. на 1 р. Выпрыгивания из положения присев Тест на равновесие Беседа «Законы воспитанного человека» Поход на природу
9.	11.06.2024	Торжественная линейка, посвящённая Дню России Легкоатлетический кросс (5-10 км.), посвящённый Дню России Учебно-тренировочное занятие по плану Минутка здоровья «Будь осторожен на дороге» Подвижные игры на улице
	12.06.2025 – 14.06.2025	Праздничные дни «День России»
10.	16.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Беседа «Законы воспитанного человека» Экологическая акция к Международному дню цветка» (21 июня) Спортивные игры на улице
11.	17.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Развитие гибкости. Шпагаты продольный и поперечный. Упражнение на растяжку. Махи ногами. Гимнастический мост. Упражнения на растяжку всего тела. Упражнение с гимнастическими палками. Минутка здоровья «Как уберечься от солнечного света» Мероприятия ко Всероссийскому спортивному проекту «Семейная команда» (в рамках мероприятий «Движение первых» Спортивные игры на улице
12.	18.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Конкурсная программа «День здоровья» Принятие норм ГТО Подвижные игры на улице

13.	19.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Челночный бег – 3x10, 3x5. Ускорение на 5 м, 10 м, 30 м. Ускорение в подъём. Минутка здоровья «Будь осторожен на дороге» Спортивные игры, тренажёрный зал
14.	20.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану, контрольные нормативы Минутка здоровья «Правильное питание» Организованный поход на лыжную базу «Саломаты» Подвижные игры на улице
15.	21.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Совершенствование техники: - передвижения: техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо, - выполнения ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый, даров снизу, - выполнение простых атак, контратак, защитных действия, - выполнения боковых ударов, контрударов, - выполнение ударов ног: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад, - ударов руками и ногами в различных комбинациях. Минутка здоровья «Как уберечься от солнечного ожога» Шашечный турнир Спортивные игры на улице
16.	23.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Совершенствование техники ведения спарринга против единичного удара рукой, ногой. Мероприятие ко Всероссийской акции «Мы Вместе. Дети» (в рамках мероприятий «Движение первых») Русские народные игры «Ручной мяч», «Золотые ворота», «Ловишка» (на улице)
17.	24.06.2025	Приём нормативов ГТО Оздоровительная минутка «Эпюд души» Викторина о спорте Воспитательное мероприятие «День друзей» Подвижные игры на улице
18.	25.06.2024	Закрытие Лагеря «Прощальный огонёк» Русские народные игры

**План работы отряда «Юные биатлонисты»
лагеря с дневным пребыванием
(02.06.-25.06.2025 г.)**

№ п/п	Дата	Наименование мероприятия
1.	02.06.2025	Торжественное открытие ЛОЛ Проведение инструктажей с воспитанниками Эстафета, посвящённая Международному Дню защиты детей Спортивные, подвижные игры
2.	03.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Имитация конькового хода в подъём Кроссовая подготовка Товарищеская встреча по футболу, посвящённая Международному дню защиты детей Спортивные игры на улице
3.	04.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Обучение стрельбе из положения лёжа с ремня по мишеням Эстафета по биатлону 4*300 м. Мероприятия ко Всероссийской акции «Мы - граждане России» (цикл мероприятий «Движение первых») Подвижные игры на улице
4.	05.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Спринт 3*600 м. Тренировка на лыжероллерах Выставка рисунков «Мир детства» Мероприятия ко Всемирному дню окружающей среды «Береги свою планету, ведь другой похожей нету» (путешествие в мир природы) Товарищеские игры
5.	06.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Имитационные упражнения Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для биатлониста.

		<p>Спортивно-игровая программа, посвящённая Международному дню защиты детей «Игры наших бабушек и дедушек»</p> <p>Спортивные игры, тренажёрный зал</p>
6.	07.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Конкурсная программа – «День здоровья!»</p> <p>Тренажёрный зал</p> <p>Подвижные игры на улице</p>
7.	09.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости</p> <p>Мероприятия ко Всероссийскому проекту «Экотренд» (цикл мероприятий «Движение первых»)</p> <p>Беседа «Законы воспитанного человека»</p>
8.	10.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p> <p>Беседа «Законы воспитанного человека»</p> <p>Поход на природу</p>
9.	11.06.2025	<p>Торжественная линейка, посвящённая Дню России</p> <p>Легкоатлетический кросс (5-10 км.), посвящённый Дню России</p> <p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Минутка здоровья «Будь осторожен на дороге»</p> <p>Подвижные игры на улице</p>
	12.06.2025 – 14.06.2025	<p>Праздничные дни</p> <p>«День России»</p>
10.	16.06.2025	<p>Учебно-тренировочное занятие по плану</p> <p>Имитационные упражнения</p> <p>Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для биатлониста.</p>

11.	17.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Прыжок в длину с места Прыжок вверх с места Тройной прыжок с места Беседа «Законы воспитанного человека» Экологическая акция к Международному дню цветка» (21 июня) Спортивные игры на улице
12.	18.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Сдача норм ГТО Минутка здоровья «Как уберечься от солнечного света» Мероприятия ко Всероссийскому спортивному проекту «Семейная команда» (в рамках мероприятий «Движение первых» Спортивные игры на улице
13.	19.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Гонка 3*600 м. с тремя огневыми рубежами Конкурсная программа «День здоровья» Принятие норм ГТО Подвижные игры на улице
14.	20.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Челночный бег – 3х10, 3х5. Ускорение на 5 м, 10 м, 30 м. Ускорение в подъём. Минутка здоровья «Будь осторожен на дороге» Спортивные игры, тренажёрный зал
15.	21.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану, контрольные нормативы Минутка здоровья «Правильное питание» Организованный поход на лыжную базу «Саломаты» Подвижные игры на улице
16.	23.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Имитация конькового хода в подъём Минутка здоровья «Как уберечься от солнечного ожога» Шашечный турнир Спортивные игры на улице
17.	24.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Спринт 3*600 м. Мероприятие ко Всероссийской акции «Я - гражданин России» (в рамках мероприятий «Движение Первых»)

		Русские народные игры «Ручной мяч», «Золотые ворота», «Ловишка» (на улице)
18.	25.06.2025	Закрытие Лагеря «Прощальный огонёк» Тренажёрный зал Подвижные игры на улице

**План работы отряда «Гребля на байдарках и каноэ»
лагеря с дневным пребыванием
(02.06.-25.06.2025 г.)**

№ п/п	Дата	Наименование мероприятия
1.	02.06.2025	Торжественное открытие ЛОЛ Проведение инструктажей с воспитанниками Эстафета, посвящённая Международному Дню защиты детей Спортивные, подвижные игры
2.	03.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Товарищеская встреча по футболу, посвящённая Международному дню защиты детей Спортивные игры на улице
3.	04.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Мероприятия ко Всероссийской акции «Мы - граждане России» (цикл мероприятий «Движение первых») Подвижные игры на улице
4.	05.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Выставка рисунков «Мир детства» Мероприятия ко Всемирному дню окружающей среды «Береги свою планету, ведь другой похожей нету» (путешествие в мир природы) Товарищеские игры
5.	06.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Спортивно-игровая программа, посвящённая Международному дню защиты детей «Игры наших бабушек и дедушек» Спортивные игры, тренажёрный зал
6.	07.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Конкурсная программа – «День здоровья!» Тренажёрный зал Подвижные игры на улице
7.	09.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости

		Мероприятия ко Всероссийскому проекту «Экотренд» (цикл мероприятий «Движение первых») Беседа «Законы воспитанного человека»
8.	10.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Беседа «Законы воспитанного человека» Поход на природу
9.	11.06.2025	Торжественная линейка, посвящённая Дню России Легкоатлетический кросс (5-10 км.), посвящённый Дню России Учебно-тренировочное занятие по плану Минутка здоровья «Будь осторожен на дороге» Подвижные игры на улице
	12.06.2025 – 14.06.2025	Праздничные дни «День России»
10.	16.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Беседа «Законы воспитанного человека» Экологическая акция к Международному дню цветка» (21 июня) Спортивные игры на улице
11.	17.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Сдача норм ГТО Минутка здоровья «Как уберечься от солнечного света» Мероприятия ко Всероссийскому спортивному проекту «Семейная команда» (в рамках мероприятий «Движение первых» Спортивные игры на улице
12.	18.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Конкурсная программа «День здоровья» Принятие норм ГТО Подвижные игры на улице
13.	19.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Минутка здоровья «Будь осторожен на дороге» Спортивные игры, тренажёрный зал
14.	20.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану, контрольные нормативы Минутка здоровья «Правильное питание» Организованный поход на лыжную базу «Саломаты» Подвижные игры на улице

15.	21.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Минутка здоровья «Как уберечься от солнечного ожога» Шашечный турнир Спортивные игры на улице
16.	23.06.2025	Учебно-тренировочное занятие по плану Мероприятие ко Всероссийской акции «Мы Вместе. Дети» (в рамках мероприятий «Движение первых») Русские народные игры «Ручной мяч», «Золотые ворота», «Ловишка» (на улице)
17.	24.06.2025	Приём нормативов ГТО Оздоровительная минутка «Этюд души» Викторина о спорте Воспитательное мероприятие «День друзей» Подвижные игры на улице
18.	25.06.2025	Торжественное мероприятие, посвящённое Дню памяти и скорби Акция «Свеча памяти» Минутка здоровья «Закаляйся» Закрытие Лагеря «Прощальный огонёк»

Оценочные средства деятельности ЛОЛ

- увеличение вовлеченности детей и молодёжи в деятельность Движения Первых
- результаты сдачи норм ГТО
- результаты учебно-тренировочных занятий
- анализ анкетирования воспитанников о времяпровождении в ЛОЛ
- совещание при директоре о результатах проведения смены лагеря

Список информационных ресурсов

1. Нормативно-правовые акты и документы

1.1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Принят Государственной Думой 21.12.2012 г.).

1.2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ. Принят Государственной Думой 29.06.2022 г.).

1.3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).

1.4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р).

1.5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629).

1.6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28).

1.7. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467).

1.8. Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Архангельская область) (решение проектного комитета АО от 13.12.2018 г. № 9).

1.9. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» (протокол заседания ЭМС ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 03.02.2023 г. № 1).

1.10. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06).

2. Учебно-информационное обеспечение

- 2.1. Петров, С. Безопасность жизнедеятельности в детском лагере: Методические рекомендации /учебное пособие / С. Петров. - Москва: Изд-во МПГУ, 2017.- 54 с.
- 2.2. Арсенина, Е.Н. Возьми с собою в лагерь. Организация досуговых мероприятий, сценарии, материалы для бесед /Е.Н. Арсенина. - Москва: Изд-во Учитель, 2007.-102 с.
- 2.3. Григоренко, Ю.Н. Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере/ Ю.Н. Григоренко. – Москва, 2002 – 87 с.
- 2.4. Маркевич, В.В. Игры на свежем воздухе / В.В. Маркевич. – Москва: Изд-во АСТ, 2005. – 112 с.
- 2.5. Сысоева, М.Е. Организация летнего отдыха детей/ М.Е. Сысоева. – Москва: Изд-во ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
- 2.6. Газман, О. С. Педагогика в пионерском лагере: Из опыта работы Всероссийского п/л «Орленок» / О.С. Газман, В. Ф. Матвеев. — Москва: Изд-во Педагогика, 1982. — 96 с.
- 2.7. Ерегина, С. Спортивная жизнь лагеря / С. Ерегина // Народное образование. -2004. -№ 3. - С. 95-98.