

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «СШОР № 1»

 Ю.Е.Вострокнутов

« 10 » 05 2026г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»



ПРОГРАММА

ЛЕТНЕГО СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ

С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

Авторы составители:

Ю.С. Панова, старший инструктор-методист МБУ ДО «СШОР № 1»

Р.В. Кобелев, заместитель директора по спортивной подготовке

Трехгорный

2026

ВВЕДЕНИЕ

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличающаяся от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореализации.

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Такого типа 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.

Ежегодно для спортсменов проводится спортивно-оздоровительная смена в лагере дневного пребывания на базе МБУ ДО «СШОР № 1».

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 с честью выходить из непростых ситуаций.

Спорту, как и настоящей полнокровной жизни, чужды пассивность, безволие, успокоенность. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей – вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.

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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Полное название программы	Программа летнего спортивного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков «Олимпийские надежды»
2. Автор программы	Ю.С. Панова, старший инструктор-методист МБУ ДО «СШОР № 1», Р.В. Кобелев, заместитель директора по спортивной подготовке МБУ ДО «СШОР № 1»
3. Учреждение - организатор лагеря (смены)	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 1»
4. Адрес организации, телефон, эл/почта	456080, Челябинская область, г. Трехгорный, ул. 60 Лет Октября 14, тел. 8(351-91)-6-22-80, Schor1@mail.ru
5. Ф.И.О. ответственного за проведение лагеря, должность, телефон	Кобелев Р.В., заместитель директора по спортивной подготовке 8(351-91)-6-90-51
6. Место проведения	МБУ ДО «СШОР № 1»
7. Сроки проведения	01.06 – 19.06.2026 г.
8. Количество смен	1
9. Профиль лагеря	Спортивно-оздоровительный
10. Цель программы	Укрепление здоровья, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены.
11. Общее количество	150 человек

детей-участников	
12. География участников	Г. Трехгорный МБУ ДО «СШОР № 1»
13. Участники программы	Спортсмены
14. Краткое содержание программы	Сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение детей к здоровому образу жизни, организация содержательного досуга детей. Отличительными чертами данной программы являются: - новый стиль построения отношений на основе использования образовательных технологий, - 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.
15. Направления	1. Специальная тренировочная работа; 2. Совместная досуговая деятельность; 3. Специальные оздоровительные мероприятия: закаливание; воздушные солнечные процедуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа летнего спортивного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков «Олимпийские надежды» 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 тренировочных занятий (под руководством тренеров-преподавателей) и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки. Тренировочные занятия проводятся один раз в день в соответствии с планом работы тренера-преподавателя. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам.

Программа рассчитана на детей от 6,5 лет.

Рацион питания у детей спортсменов, сбалансированный, рациональный, калорийный. В ежедневный рацион включают большое количество белка и сложных углеводов. Соблюдается питьевой режим.

Спортивная работа в лагере является продолжением тренировочного процесса 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 (малые Олимпийские игры);
- весёлые старты;
- товарищеские встречи по футболу, шашкам, плаванию, волейболу, легкоатлетические соревнования;
- походы за пределы лагеря;
- беседы, экскурсии, диспуты, конкурсы и т.п.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: укрепление здоровья, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены.

Задачи программы:

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни.
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. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом 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.
9. Обеспечение полноценного сбалансированного питания для детей - спортсменов.

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

Основной вид деятельности: физкультурно-оздоровительный.

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 (трудовой десант, уборка территории) в увлекательные приключения.

ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ

Программа имеет блочно-модульную структуру

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

Утренняя гимнастика (разминка) 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.

Медицинский контроль в начале и конце смены.

2 блок - спортивный:

- тренировочные занятия;
- спортивно-физкультурные мероприятия;
- участие в лагерных соревнованиях.

3 блок - развлекательно-познавательный.

Заочные путешествия, викторины, подвижные игры, конкурсы на спортивную тематику, просмотр фильмов о спорте.

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, походы и поездки – еще и воспитанию дружбы.

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 спортивной подготовке школы к летнему сезону;
- издание приказа о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности летнего спортивного лагеря с

- дневным пребыванием детей и подростков «Олимпийские надежды»;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.)

Организационный этап

Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей;
- запуск программы «Олимпийские надежды»;
- формирование органов самоуправления,
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

Основной этап смены

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены — тренировки для детей спортсменов;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел;
- спортивные соревнования.

Заключительный этап смены

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
 - составление отчета о проведении лагеря;
 - анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем;
- По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение летнего периода, одной смены. (01.06 – 19.06. 2026 г.)

КОНТРОЛЬ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль над исполнением программы осуществляется администрацией МБУ ДО «СШОР № 1»

Форма контроля: итоговая аналитическая справка.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
6. Приобретение новых знаний и умений.
7. Расширение кругозора детей.
8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
9. Личностный спортивный рост участников смены.