



ОБНИНСК
ДЕРЖАВА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования

«Спортивная школа единоборств «ДЕРЖАВА»
города Обнинска

249034, Калужская обл., г. Обнинск, пр. Ленина, д.192, т. 8 (48439) 7-02-02
4-37-78 e-mail: derjava_sport@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СШЕ «ДЕРЖАВА»

Ю.В. ФРАЙ

2026 г.

Программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным прибыванием детей

г. Обнинск
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Информационная карта	2
2. Пояснительная записка	3
3. Актуальность программы	4
4. Содержание программы	7
5. Механизмы реализации программы	8
6. Условия реализации программы	9
7. Тренерско-педагогические условия	10
8. Ожидаемые результаты	10
9. Список используемых источников	12

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Полное название программы	Программа летнего Спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей спортивной направленности
2. ФИО автора (ов) с указанием занимаемой должности	Жердева Марина Алексеевна, инструктор-методист
3. Образовательное учреждение, представившее программу	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа единоборств «ДЕРЖАВА» города Обнинска
4. Сроки реализации программы	С 01.06.2026 – 19.06.2026, 1 смена
5. Место реализации программы	МБОУ "Лицей "Держава" город Обнинск
6. Направленность программы	Данная программа по своей направленности является спортивно-оздоровительной. Объединяет различные направления спортивной подготовки, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.
7. Продолжительность программы	По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение одной лагерной смены (14 рабочих дней)
8. Краткое содержание программы	Программа содержит цели и задачи, основное содержание, механизм и условия реализации, а также ожидаемые результаты

	деятельности
9. Участники программы	Обучающиеся МАУ ДО «Спортивная школа единоборств «ДЕРЖАВА» города Обнинска.
10. Количество, учащихся возраст учащихся	150 человек. Возраст - 7 -17 лет включительно.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный лагерь – это сфера активного отдыха, спортивной подготовки, разнообразная, общественно-значимая досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самосовершенствования. Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Для спортсменов это дополнительная возможность повысить свой уровень подготовленности и в тоже время получить эмоциональный и духовный заряд. Детские 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 – формой совершенствования профессиональных навыков спортивной подготовки, пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества, физического потенциала.

Ежегодно для спортсменов МАУ ДО «СШЕ «ДЕРЖАВА» проводится спортивная смена в лагере с дневным пребыванием детей на базе МБОУ "Лицей "Держава" города Обнинска, на которую зачисляются спортсмены начального, среднего и старшего звеньев. Основной состав спортивного лагеря — это дети, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. В данный лагерь вовлекаются дети из многодетных и малообеспеченных семей, победители и призеры официальных соревнований, дети, чьи родители участники СВО, а также дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, и дети "группы риска".

3. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной программы заключается в том, что организация летнего отдыха детей позволяет осуществлять сочетание тренировочных занятий и различных игровых, развлекательных и познавательных программ. Тренировочные занятия проводятся один раз в день в соответствии с планом работы тренеров-преподавателей. Кроме физкультурно-спортивного направления программа предусматривает и разностороннее развитие детей: интеллектуальное, экологическое, спортивно-оздоровительное, нравственно-эстетическое, патриотическое, профилактическое. Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет. Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов:

- Закон 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ).
- «Конвенция о правах ребенка», СССР, 15.09.1990 г.
- Устав МАУ ДО «СШЕ «ДЕРЖАВА» города Обнинска.
- Положение о лагере дневного пребывания детей.
- Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания - санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
- Приказ «Об открытии спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания» МАУ ДО «СШЕ «ДЕРЖАВА» города Обнинска.
- Должностные инструкции работников.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания учащихся в условиях спортивного лагеря. Но приоритетным направлением спортивно-оздоровительного лагеря является учебно-тренировочный процесс и спортивно-массовые мероприятия. Программа позволит создать благоприятные возможности для роста каждого ребенка, формирования стойкого положительного отношения к физической культуре и спорту. Программа направлена на воспитание и формирование у детей и подростков таких качеств, как товарищеская взаимопомощь, физическое развитие, осознание ответственности перед коллективом. Учебно-спортивная работа в лагере является продолжением учебно-тренировочного процесса и осуществляется тренерско-преподавательским составом на основе программ для СШ по дзюдо и кудо. Планы занятий и расписаний утверждаются начальником лагеря.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия спортом способствуют укреплению здоровья, снятию нагрузок, развитию креативности, координации, проявлению положительной эмоциональности, воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм. **Целью программы** является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических сил детей и подростков; создание оптимальных условий,

обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление.

Задачи программы:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
2. Повышение спортивного мастерства;
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. Вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
6. Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности.

Направление программы: совершенствование физических качеств и культура здоровья. Программа включает в себя спортивную и тренировочную деятельность, направленную на повышение спортивного мастерства. Также в программе запланированы мероприятия, направленные на отдых и укрепление здоровья через спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе; мероприятия по предупреждению детского дорожного травматизма, дорожно-транспортных происшествий, пожарной безопасности, несчастных случаев; профилактические тематические мероприятия, конкурсы, игры.

По продолжительности программа является краткосрочной, то есть реализуется в течение одной смены (июнь). В летнем лагере дневного пребывания будут сформированы несколько отрядов. Основной состав лагеря — это воспитанники спортивной школы «ДЕРЖАВА». При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, из

семей, имеющих родителей пенсионеров, опекаемым детям, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной деятельностью спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания является учебно-тренировочный процесс. Кроме этого, деятельность участников лагеря направлена и на развитие разнообразных человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу спортивных соревнований, в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости. Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы. В спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей и подростков выстроена взаимосвязь физического воспитания с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием. В лагере дети обучаются четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей. В процессе состязаний дети развивают навыки толерантности и умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по команде. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального

тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей. Задача педагогического коллектива Лагеря состоит в содействии гармоничному физическому развитию, в поднятии значения здорового образа жизни, в организации свободного времени во время летних каникул.

Программа выполняет следующие функции:

1. Оздоровительная – направлена на отдых и укрепление здоровья через подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе.

2. Социально-досуговая – находясь в лагере, ребенок включен во взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

3. Воспитывающая – формирование качеств личности в игровых моментах, в моделях жизненных ситуаций.

4. Развивающая – активизация резервных возможностей организма.

5. Обучающая – развитие познавательных и организаторских качеств: внимания, фантазии, памяти.

6. Развлекательная – создание благоприятной атмосферы пребывания в лагере, превращение любой деятельности в увлекательные приключения.

5. МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Начальник лагеря определяет порядок работы тренеров-преподавателей и утверждает план работы Лагеря.

Программа реализуется по следующим этапам:

1 этап – Подготовительный:

- создание нормативно-правовой базы, разработка документации;
- подбор кадров;
- комплектование отряда.

2 этап – Организационный:

- выявление и постановка целей развития коллектива и личности;
- сплочение отряда;
- формирование условий совместной работы;
 - подготовка к дальнейшей деятельности по программе.

3 этап – Основной:

- выполнение режима дня;
- реализация плана работы лагеря.

4 этап – Заключительный:

- анализ результатов работы – отчет о работе лагеря;
- творческий отчет (фотоальбом, фотогазета, размещение информации).

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий:

1. Чёткое представление целей и постановка задач.
2. Кадровое обеспечение программы.
3. Методическое обеспечение программы.
4. Тренерско-педагогические условия.
5. Материально-техническое обеспечение.
6. Планирование деятельности.

Кадровое обеспечение программы. Оздоровление и развитие детей в значительной степени зависит от знаний, умений и подготовленности к работе тех взрослых, которые организуют жизнедеятельность лагеря. Каждый работник лагеря знакомится с условиями труда, правилами внутреннего распорядка и своими должностными обязанностями. Работники лагеря несут личную ответственность за жизнь и здоровье детей в пределах, возложенных на них обязанностей. Тренеры-преподаватели – организуют спортивно-оздоровительную работу, осуществляют контроль за соблюдением детьми режимных моментов. Несет ответственность за жизнь и здоровье детей. Проводит с детьми беседы по правилам техники безопасности, личной гигиены.

7. ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Отбор тренерско-педагогических средств с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, способствующих успешной самореализации детей. Организация различных видов деятельности. Добровольность включения детей в организацию жизни лагеря. Создание ситуации успеха. Систематическое информирование о результатах прожитого дня.

8. 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 самостоятельности.
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 (разучивание новых технических и тактических приёмов в игровых видах спорта).
7. Расширение кругозора детей.
8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально нравственных норм.
9. Личностный и спортивный рост участников смены.

Контроль над реализацией программы осуществляется администрацией МАУ ДО «СШЕ «ДЕРЖАВА».

Форма контроля: итоговая аналитическая справка.

Режим работы лагеря с дневным пребыванием детей

10:00	Построение
10:10	Разминка на стадионе
10:30	Тренировка
12:00	Прогулка/игры на свежем воздухе
12:45	Теоретическая подготовка/внутригрупповые мероприятия
13:30	Обед
14:00	Построение/подведение итогов дня

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова Л.Е. Летний лагерь: Организация, работа вожатого, сценарии мероприятий: 1-11 классы – М., 2007.
2. Григоренко Ю.Н., Костренцова Ю., Кипарис-2: Ученое пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
3. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2007.
5. Гусева Н.А, Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. – СПб., 2003.
6. Коваленко В.И. Младшие школьники после уроков. – М., 2007.
7. Нещерет Л.Г. Хочу быть лидером! Выпуск 4. –Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2006.
8. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. С.И. Лобачева. М.: ВАКО, 2007.
9. Пашнина В.М. Отдыхаем на «отлично»! Праздники и развлечения в летнем лагере. – М., 2008.
10. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей. – М., 2003.
11. Руденко В.И. Лучшие сценарии для летнего лагеря. – М., 2006.
12. Учебник для вожатого. М.П. Кулаченко – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.