МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»
ФИЛИАЛ – ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «ЧАЙКА»

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник ДОЛ «Чайка»
_____ Ю.Я. Коваленко
28 мая 2026 г

АРТ
РЕЗИДЕНЦИЯ
ЧАЙКА

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ДОЛ «ЧАЙКА»

Принято:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.05.2026г.

г. Екатеринбург, 2026 г.

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 3
1.1. Направленность программы 4
1.2. Актуальность программы 5
1.3. Адресат программы 6
1.4. Возрастные особенности целевой аудитории 7
1.5. Формы и виды занятий 10
1.6. Режим занятий 12
2. Цель и задачи программы 14
2.1. Цель программы 14
2.2. Задачи программы 14
3. Общие требования к проведению занятий 16
4. Планируемые результаты освоения программы 17
5. Содержательная деятельность по направлениям 19
5.1. Активный и здоровый образ жизни 19
5.2. Занятия физической культурой 20
5.3. Занятия спортом 21
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 23
1. Условия реализации программы 23
1.1. Материально-техническое и ресурсное обеспечение 23
1.2. Кадровое обеспечение программы 24
2. Формы аттестации 25
3. Методические материалы 26
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ 28
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 29
План мероприятий на 10 дней 29
План мероприятий на 14 дней 29
План мероприятий на 21 день 30

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана для реализации в условиях детского оздоровительного лагеря «Чайка» и направлена на **создание мотивации в детской среде к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом**.

Программа опирается на понимание того, что устойчивая мотивация к здоровому образу жизни формируется не через принуждение и нормативные требования, а через **положительный эмоциональный опыт, ситуацию успеха, свободу выбора вида двигательной активности и признание достижений ребёнка сверстниками и взрослыми**. Именно поэтому все разделы программы - от целеполагания до форм аттестации - выстроены вокруг трёх взаимосвязанных ориентиров:

1. **активный и здоровый образ жизни** - как осознанная повседневная практика;
2. **занятия физической культурой** - как доступная и привлекательная деятельность;
3. **занятия спортом** - как пространство личностного роста, соревнования и командного взаимодействия.

Выбор данной программы обосновывается несколькими причинами. Во-первых, она способствует развитию физических качеств детей, позволяя совершенствовать свои физические способности посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр. Во-вторых, программа помогает развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость и гибкость. В-третьих, в процессе освоения программы дети развивают личностные качества: ответственность, целеустремлённость, коммуникабельность. Основная направленность программы - социализация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта, оздоровление и здоровьесбережение детей, включая детей с ОВЗ и инвалидов.

Наконец, программа способствует самовыражению детей и развитию физических навыков.

Ключевая идея программы: каждый день смены должен дать ребёнку позитивный опыт «я могу», «у меня получается», «мне нравится двигаться», «спорт - это интересно и почётно». Это и есть основа формирования внутренней мотивации.

Настоящая программа разработана и утверждена в 2026 году в соответствии с действующими требованиями и рекомендациями по оздоровлению и развитию детей.

1.1. Направленность программы

Рабочая программа по физической культуре имеет **физкультурно-спортивную направленность** с усиленным **мотивационно-воспитательным компонентом**. Это означает, что наряду с традиционными задачами физического развития программа целенаправленно решает задачу формирования у детей устойчивого интереса и внутренней потребности в активном и здоровом образе жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Методы и приёмы реализации направленности:

- сочетание обязательных и вариативных форм двигательной активности (ребёнок выбирает вид спорта, игру, роль в команде);
- демонстрация «героев спорта» - примеров сверстников и взрослых, добившихся успеха;
- ведение «Дневника здоровья отряда», где фиксируются коллективные достижения;
- игровые и соревновательные форматы как основной способ подачи материала;
- публичное признание достижений (награды, грамоты, «доска почёта», аплодисменты отряда).

1.2. Актуальность программы

Вопрос об укреплении и сохранении здоровья детей на сегодняшний день является актуальным. Для развития основных физических качеств детям необходима физическая нагрузка в виде занятий физическими упражнениями и подвижными играми. К подвижным играм относятся как спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол и пр., так и народные игры и состязания. Прикладные навыки формируются у детей посредством занятий в туристическом кружке, а также проведением комбинированных эстафет и пр.

Данная программа способствует эффективному формированию навыков здорового образа жизни через специально организованную двигательную активность ребёнка.

Кроме того, актуальность программы состоит в создании условий для активного включения отдыхающих в процесс физического развития, здорового образа жизни, формирования у них морально-волевых, нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования детей и подростков, активной гражданской позиции и социально значимой деятельности.

Программа направлена на реализацию индивидуальных потребностей отдыхающих в эстетическом развитии и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени детей и подростков, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания детей.

Мотивационный акцент актуальности. Современные дети и подростки часто демонстрируют снижение интереса к систематической двигательной активности, предпочитая экранные формы досуга. Летняя смена - уникальный период, когда можно без давления, в игровой и добровольной форме сформировать у ребёнка положительное отношение к движению и спорту. Программа строится так, чтобы каждый ребёнок ежедневно получал опыт успеха и радости от физической активности.

Методы и приёмы:

- принцип «добровольности участия при всеобщей вовлечённости»: ребёнок не обязан побеждать, но приглашён попробовать;
- ежедневная «минутка здоровья» - короткий разговор о пользе движения, правильном питании, режиме дня;
- система «спортивных бонусов» (баллы отряду за активность, поддержку, честную игру);
- создание ситуаций выбора: «чем сегодня займёмся - футболом, бадминтоном или туристической эстафетой?».

1.3. Адресат программы

Настоящая программа адресована детям в возрасте **от 6,5 до 18 лет**, отдыхающим в ДОЛ «Чайка», в том числе детям с ОВЗ и инвалидам, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа опирается на следующие принципы:

1. **Принцип гуманизации отношений:** построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху.
2. **Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности:** результатом воспитательной деятельности в лагере является взаимодействие между ребёнком и взрослым, что позволяет ребёнку осознать свою индивидуальность.
3. **Принцип демократичности:** участие всех детей и подростков в программе.
4. **Принцип дифференциации воспитания:** отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей; создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках темы дня.

5. **Принцип гармоничного развития человека:** спорт должен способствовать развитию тела, воли и ума, соединяясь с культурой и образованием.

6. **Принцип честной игры и уважения:** соблюдение правил, уважение к соперникам и отказ от любых неспортивных средств достижения цели.

Мотивационный акцент адресата. Для каждой возрастной группы подбираются свои мотивационные «крючки»:

- 6,5–10 лет - игра, сказка, персонаж, похвала, наклейка, «медалька»;
- 11–13 лет - принадлежность к команде, признание сверстников, возможность проявить себя, соревнование;
- 14–18 лет - самостоятельность, ответственность, роль инструктора-помощника, возможность влиять на программу, достижение личного рекорда.

Методы и приёмы:

- формирование смешанных разновозрастных команд (наставничество старших над младшими);
- индивидуальные маршруты для детей с ОВЗ (адаптированные упражнения, посильные роли);
- учёт интересов через анкетирование в первый день смены («каким спортом ты хотел бы заняться?»).

1.4. Возрастные особенности целевой аудитории

В возрасте 6–10 лет ребёнок всячески демонстрирует своё мнение, свою новую, школьную жизнь, стремится занять взрослую позицию. Именно в этот период начинается активное осмысление себя, своих способностей, своей индивидуальности. Эмоциональность ребёнка в этом возрасте непринуждённая, оптимистическая, настроение в большинстве случаев весёлое. Это один из наиболее счастливых периодов жизни, поскольку страхов немного. Просыпается интерес к совместной деятельности в кругу

сверстников, к весёлому времяпрепровождению вне дома. Этот период связан с первой дружбой и товариществом. Ребёнок в 9–10 лет очень связан с родителями, ценит и ждёт оценки своей деятельности, старается заслужить внимание и похвалу взрослых. Спорт для него - весёлая, развлекательная игра.

Мотивационный ориентир: активный и здоровый образ жизни подаётся через игру; физическая культура - через удовольствие; спорт - через элементарные соревнования и «весёлые старты».

Методы и приёмы: сюжетно-ролевые игры, эстафеты с элементами сказок, «спортивные путешествия», частая смена деятельности, обязательная похвала, визуальная фиксация успеха (наклейки, звёздочки, медальки).

В 11–13 лет эмоциональность ребёнка резко обостряется, чувствительность возрастает. Ребёнок стремится к самоутверждению, учащаются перепады настроения, взрывы необоснованной агрессии, страсть к спорам. Ребёнок в этом возрасте беспокойный и пугливый, он ищет себя, не любит критики и в то же время стремится доказать и показать свою состоятельность в различных знаниях и умениях. Часто в оппозиции к взрослым и в конфликте со сверстниками, но в то же время нуждается в друзьях, ищет единомышленников, трепетно относится к семейным делам. В творческом плане остро нуждается в признанных успехах, ищет возможности доказать свою состоятельность как полноправный член коллектива, готов нести ответственность за общее дело.

Мотивационный ориентир: активный и здоровый образ жизни - через принадлежность к команде и социальное признание; физическая культура - через возможность проявить себя; спорт - через честное соревнование и достижение результата.

Методы и приёмы: командные виды спорта, турниры, «капитанские часы», возможность быть лидером, публичное признание вклада, конструктивная обратная связь без критики личности, привлечение к судейству и организации.

В 14–15 лет эмоциональный фон по-прежнему неустойчив, но появляется больше уверенности в себе, есть небольшой опыт личных достижений, что позволяет лучше ориентироваться в жизненных ситуациях, в общении со взрослыми и сверстниками. К личным страхам добавляются страхи социальные, подросток думает не только о себе, стремится помогать, участвовать в социальных акциях, проявлять гражданскую активность. Много внимания уделяет школьной жизни, ищет себя, сравнивает себя с другими. В этом возрасте очень активен дух соревнования, стремление сделать дело лучше всех. Старается утверждать и отстаивать свою точку зрения, борется за признание своего мнения, критикует мнение других. Индивидуальные вкусы и интересы становятся более определёнными, формируется круг предпрофессиональных интересов и стремлений. В творческом плане важен устойчивый положительный результат деятельности, подросток готов к самообразованию и саморазвитию, стремится к идеалу и ждёт того же от других. В этом возрасте, как никогда, важна ситуация успеха, положительная оценка и конструктивная критика.

Мотивационный ориентир: активный и здоровый образ жизни - через осознанный выбор и личную ответственность; физическая культура - через саморазвитие и самоконтроль; спорт - через достижение личных рекордов и наставничество.

Методы и приёмы: ведение личного дневника достижений, сдача нормативов ГТО, роль помощника инструктора, организация соревнований «старшие - младшим», проектная деятельность («мой вид спорта»).

В 16–18 лет формируется устойчивая жизненная позиция, профессиональные интересы. Подросток способен к длительной целенаправленной деятельности, осознанно относится к своему здоровью и физической форме.

Мотивационный ориентир: активный и здоровый образ жизни - как осознанная жизненная стратегия; физическая культура - как средство

поддержания формы и работоспособности; спорт - как способ самовыражения и социальной реализации.

Методы и приёмы: индивидуальные программы тренировок, судейство, организация и проведение мероприятий для младших, фото- и видеофиксация достижений, итоговый «спортивный портрет смены».

В программе, учитывая вышеназванные особенности, реализуется **студийная форма организации учебного процесса**.

1.5. Формы и виды занятий

Для каждой возрастной группы, участвующей в программе, предусмотрены различные формы и виды занятий, направленные на формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

1. **Практические занятия физической культурой и спортом** - систематические тренировки и упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации), освоение спортивных навыков и формирование правильных двигательных привычек.

2. *Виды:* игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол), лёгкая атлетика, гимнастика, плавание, а также адаптивные виды спорта для детей с ограниченными возможностями.

3. *Мотивационный акцент:* ребёнок видит собственный прогресс; упражнения подбираются посильные, с постепенным усложнением.

4. *Методы и приёмы:* показ и разучивание, игровые задания, «станции по кругу», работа в парах, мини-соревнования внутри группы.

2. Занятия адаптивными видами спорта - специально организованные спортивные занятия, которые позволяют детям и подросткам погрузиться в жизнь людей с ограниченными возможностями.

Виды: бочче, настольный теннис, адаптивная лёгкая атлетика и другие виды спорта с необходимыми модификациями.

Мотивационный акцент: формирование эмпатии, толерантности, понимания, что спорт доступен каждому.

Методы и приёмы: совместные команды, адаптация правил, обсуждение-рефлексия после занятия.

3. Занятия туризмом - практические и теоретические занятия, направленные на освоение навыков ориентирования на местности, организации походов, безопасного поведения в природных условиях и развития выносливости.

Виды: ориентирование на местности, обучение технике безопасности в походе, туристическая полоса препятствий.

Мотивационный акцент: активный и здоровый образ жизни как приключение и романтика.

Методы и приёмы: «верёвочный курс», командные туристические эстафеты, походы выходного дня, легенды и маршрутные листы.

4. Подвижные и народные игры - игровые занятия, способствующие развитию быстроты реакции, ловкости, командного взаимодействия и знакомству с культурными традициями через народные игры.

Виды: классические подвижные игры (эстафеты, догонялки), народные игры (городки, лапта, жмурки).

Мотивационный акцент: физическая культура - это весело и доступно; здоровый образ жизни - через традиции.

Методы и приёмы: игровой метод, смена водящих, включение всех детей, поощрение за поддержку товарищей.

5. Сдача нормативных испытаний ВФСК ГТО - выполнение стандартных физических нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с целью оценки уровня физической подготовки и мотивации к здоровому образу жизни. *Виды:* бег на разные дистанции, прыжки в длину, подтягивания, отжимания, упражнения на гибкость и другие нормативы в соответствии с возрастной категорией.

Мотивационный акцент: личный рекорд важнее сравнения с другими; знак ГТО - символ достижения.

Методы и приёмы: пробное и контрольное выполнение, «личная карта ГТО», награждение за личный прогресс, а не только за норматив.

7. **Проведение спортивно-массовых мероприятий** - организация и проведение соревнований, фестивалей, праздников и других массовых спортивных событий, направленных на популяризацию спорта, укрепление командного духа и создание позитивной атмосферы.

   Виды: спортивные праздники, турниры, кроссы, эстафеты, тематические спортивные дни, «Олимпийский день», «День рекордов».

   Мотивационный акцент: спорт - это праздник, признание и общее дело.

   Методы и приёмы: торжественные открытия и закрытия, парады команд, награждение, фотоотчёты, «доска почёта».

Такое разнообразие форм и видов занятий обеспечивает комплексный подход к физическому развитию детей, учитывая их возрастные особенности и интересы. Планы мероприятий разработаны для смен продолжительностью 10, 14 и 21 день, что позволяет гибко адаптировать программу под разные форматы и сроки проведения (Приложение 1).

1.6. Режим занятий

Режим занятий по физической культуре в рамках программы организован с целью обеспечения оптимального баланса между физической активностью, отдыхом и восстановлением. Он включает в себя следующие ключевые элементы:

1. **Продолжительность занятий:** каждое занятие длится от 60 до 90 минут в зависимости от возрастной группы и специфики программы.
2. **Структура занятия:**
   - *Разминка (10–15 минут):* подготовка организма к физической активности, включающая общеразвивающие упражнения и растяжку;

- *Основная часть (40–60 минут):* выполнение запланированных упражнений, спортивных игр, адаптивных видов спорта или туристических мероприятий;
- *Заключительная часть (10–15 минут):* заминка, направленная на восстановление, а также обсуждение результатов занятия и обратная связь.

3. **Отдых и восстановление:** в течение каждой смены предусмотрены дни отдыха и восстановительных мероприятий, такие как экскурсии на природу, занятия творчеством или участие в культурных мероприятиях. Это способствует не только физическому, но и эмоциональному восстановлению детей, укреплению командного духа и социальной интеграции.

Такой режим занятий способствует всестороннему развитию детей, укреплению их здоровья и формированию активной жизненной позиции.

Мотивационный акцент режима:

- ежедневная утренняя зарядка под музыку с элементами танца - формирование привычки начинать день с движения;
- «минутка здоровья» в конце занятия - обсуждение самочувствия, настроения, пользы упражнений;
- ритуал завершения дня: «Что сегодня было моим маленьким спортивным успехом?»;
- ведение отрядного «Дневника здоровья» с отметками об активности каждого.

Методы и приёмы:

- вариативность нагрузки с учётом возраста и состояния здоровья;
- индивидуальный подход и дозирование упражнений;
- создание комфортной психологической атмосферы, исключающей насмешки и давление;
- поощрение любой активности, а не только высоких результатов.

2. Цель и задачи программы

2.1. Цель программы

Создание мотивации в детской среде к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

2.2. Задачи программы

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влиянию внешней среды;
- самосовершенствование через преодоление трудностей;
- знакомство с новыми видами спорта и спортивными дисциплинами.

Мотивационный акцент развивающих задач: ребёнок должен почувствовать, что становится сильнее, выносливее, ловчее - и радоваться этому.

Методы и приёмы: диагностика «до и после» (простые тесты), личные карты достижений, сравнение только с собственными прошлыми результатами.

Воспитательные:

- воспитание любви к Родине и родному краю;
- воспитание нравственно-волевых качеств и формирование потребности самосовершенствования путём регулярных занятий физическими упражнениями;
- приобщение занимающихся к национальным, общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств личности;

- формирование культурно-гигиенических знаний и навыков у детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, спортом и подвижными играми;
- формирование эмоционального благополучия ребёнка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я».

Мотивационный акцент воспитательных задач: интерес к физической культуре должен стать внутренней потребностью, а не внешним требованием.

Методы и приёмы: личный пример взрослых, включение детей в организацию мероприятий, публичное признание достижений, создание «ситуации успеха» для каждого ребёнка, формирование традиций отряда и лагеря.

Мотивационные (специальные) задачи:

- сформировать у ребёнка положительный образ физической активности и спорта;
- обеспечить ежедневный опыт успеха в двигательной деятельности;
- познакомить с разнообразием видов спорта и помочь найти «свой» вид активности;
- сформировать навыки самооценки и самоконтроля в физической деятельности;
- создать условия для признания достижений ребёнка сверстниками и взрослыми.

Методы и приёмы: игровые и соревновательные форматы, система поощрений, «доска достижений», итоговое награждение по номинациям («самый активный», «самый надёжный», «лучший капитан», «за волю к победе», «за поддержку товарищей»), рефлексия в конце каждого дня.

3. Общие требования к проведению занятий

Теоретические занятия проводятся в форме беседы с использованием презентационных материалов в помещении с проектором. Перед первым занятием обязательно проведение инструктажа по правилам поведения на занятиях.

Практические занятия проводятся под строгим контролем инструктора по физической культуре с индивидуальным подходом к каждому ребёнку. В занятиях принимают участие все дети из отряда по желанию.

Мотивационные требования:

- обязательное создание доброжелательной, безопасной атмосферы, исключающей насмешки, сравнение «не в пользу» ребёнка, давление;
- запрет на критику личности; допускается только конструктивная обратная связь о действии;
- обязательное поощрение любой двигательной активности, независимо от результата;
- учёт индивидуальных особенностей и состояния здоровья каждого ребёнка;
- обеспечение свободы выбора вида активности там, где это возможно;
- обязательная рефлексия в конце занятия: «Что понравилось?», «Что было трудно?», «Что хочу попробовать завтра?».

Методы и приёмы:

- инструктаж и правила «честной игры»;
- демонстрация правильного выполнения упражнений;
- страховка и помощь при выполнении сложных элементов;
- индивидуальные и групповые формы работы;
- чередование нагрузки и отдыха;
- использование игровых и соревновательных методов;
- ведение «экрана активности» отряда.

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- осознанное уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;
- повышение личностной самооценки и уверенности путём регулярного физического совершенствования;
- готовность и способность к саморазвитию и самосовершенствованию;
- формирование в себе нравственных качеств личности;
- **сформированная мотивация к активному и здоровому образу жизни**;
- **устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом**;
- **осознанное отношение к собственному здоровью как к ценности**.

Метапредметные результаты:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно реализовывать поставленные цели и умение разрешать конфликты;
- обладание навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего и старшего возраста, а также со взрослыми;
- умение планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать ответственность на себя;
- обладание навыками адекватной оценки своих реальных и потенциальных возможностей;
- **умение ставить личные цели в физическом развитии и достигать их**;
- **навык самооценки и самоконтроля в двигательной деятельности**.

Предметные результаты:

- укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию;
- целенаправленное развитие основных физических качеств занимающихся путём регулярных занятий физическими упражнениями;
- формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- приобретение устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- **освоение разнообразных видов двигательной активности** (игровые, туристические, адаптивные, народные);
- **знание основ здорового образа жизни** (режим дня, гигиена, питание, безопасность);
- **положительная динамика личных результатов** в контрольных испытаниях.

5. Содержательная деятельность по направлениям

Настоящий раздел раскрывает содержательную деятельность программы по трём ключевым направлениям, каждое из которых последовательно формирует мотивацию к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

5.1. Активный и здоровый образ жизни

Целевой ориентир блока: формирование у ребёнка осознанного отношения к собственному здоровью как к ценности и устойчивой привычки к ежедневной двигательной активности.

Содержательная деятельность:

1. **Ежедневная утренняя зарядка** (15–20 минут) под музыку с элементами танцевальных движений. Формирует привычку начинать день с движения, создаёт положительный эмоциональный настрой на весь день.
2. **«Минутка здоровья»** - короткая беседа (5–7 минут) в начале или конце занятия. Темы: «Зачем нужен режим дня?», «Как правильно питаться спортсмену?», «Почему важно закаляться?», «Как сохранить осанку?», «Вред гаджетов и польза движения».
3. **Ведение «Дневника здоровья отряда»** - коллективная фиксация ежедневной активности, самочувствия, настроения. Создаёт рефлексивное отношение к собственному состоянию.
4. **Организация дней отдыха и восстановления:** экскурсии на природу, творческие занятия, спокойные прогулки. Формирует понимание баланса между нагрузкой и отдыхом.
5. **Формирование культурно-гигиенических навыков:** практические занятия по уходу за телом после тренировок, правила личной гигиены, уход за спортивной формой.

Методы и приёмы реализации:

- личный пример инструктора и вожатых (демонстрация собственной активности);

- игровые формы подачи знаний о здоровье («Квест здоровья», «Станции ЗОЖ»);
- визуальная агитация (плакаты, стенды, памятки);
- поощрение ежедневной активности (баллы отряду, «звёзды здоровья»);
- создание традиций (например, «зарядка чемпионов» перед соревнованиями).

Планируемый результат блока: ребёнок знает основные правила здорового образа жизни, осознаёт их важность и демонстрирует готовность соблюдать режим дня, личную гигиену и ежедневную двигательную активность.

5.2. Занятия физической культурой

Целевой ориентир блока: формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями как доступной и привлекательной деятельности, развитие основных физических качеств.

Содержательная деятельность:

1. **Практические занятия физической культурой:** систематические тренировки и упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты. Занятия строятся по принципу «от простого к сложному» с обязательной ситуацией успеха для каждого ребёнка.
2. **Подвижные и народные игры:** эстафеты, догонялки, городки, лапта, жмурки. Развивают быстроту реакции, ловкость, командное взаимодействие. Знакомят с культурными традициями через игровое наследие.
3. **Сдача нормативов ВФСК ГТО:** бег на разные дистанции, прыжки в длину, подтягивания, отжимания, упражнения на гибкость. Формирует объективную самооценку и мотивацию к личному прогрессу.

4. **Занятия адаптивными видами физической культуры:** боччe, настольный теннис, адаптированная лёгкая атлетика. Обеспечивает включение детей с ОВЗ и инвалидов в общую двигательную деятельность.

Методы и приёмы реализации:

- игровой метод как основной способ подачи упражнений;
- метод «станций по кругу» (смена видов активности каждые 10–15 минут);
- индивидуальный подход и дозирование нагрузки с учётом возраста и состояния здоровья;
- создание «Личной карты достижений» (фиксация личного прогресса, а не сравнение с другими);
- поощрение любой двигательной активности, независимо от результата;
- рефлексия в конце занятия: «Что понравилось?», «Что было трудно?», «Что хочу попробовать завтра?».

Планируемый результат блока: ребёнок регулярно и с удовольствием участвует в физкультурных занятиях, демонстрирует положительную динамику личных результатов, владеет основами самоконтроля при выполнении упражнений.

5.3. Занятия спортом

Целевой ориентир блока: формирование мотивации к занятиям спортом через соревновательный опыт, командное взаимодействие и публичное признание достижений, развитие личностных качеств (ответственность, целеустремлённость, воля к победе).

Содержательная деятельность:

1. **Спортивные игры и турниры:** футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, флорбол, «Русский силомер». Проводятся в формате внутриотрядных и межотрядных соревнований, «Спартакиады».

2. **Соревновательные мероприятия:** перетягивание каната, «Захват знамени», «Весёлые старты», комический футбол, большая эстафета, лёгкоатлетическая эстафета.

3. **Туристические соревнования:** комбинированная туристическая эстафета, полоса препятствий, ориентирование на местности. Развивают выносливость, командный дух, прикладные навыки.

4. **Товарищеские матчи с педагогическим составом лагеря** по волейболу, футболу, баскетболу. Создают особую мотивационную ситуацию: дети играют против взрослых, чувствуют себя равноправными участниками спортивного события.

5. **Церемонии открытия и закрытия «Спартакиады»:** парады команд, поднятие флага, награждение призёров и участников по номинациям («Самый активный», «Самый надёжный», «Лучший капитан», «За волю к победе», «За поддержку товарищей», «Открытие смены»).

6. **Наставничество:** старшие ребята помогают младшим в организации и судействе соревнований, что формирует ответственность и лидерские качества.

Методы и приёмы реализации:

- соревновательный метод как основной способ подачи спортивной деятельности;
- создание «ситуации успеха» для каждого ребёнка (номинации для всех, признание вклада каждого);
- публичное признание достижений («Доска почёта», награждение в торжественной обстановке);
- формирование смешанных разновозрастных команд (наставничество старших);
- фото- и видеофиксация достижений, итоговый «спортивный портрет смены»;
- рефлексия после соревнований: «Что получилось?», «Что можно улучшить?», «Кого хочу поблагодарить?».

Планируемый результат блока: ребёнок получает позитивный опыт соревновательной деятельности, осознаёт ценность командного взаимодействия, демонстрирует готовность к честной игре и уважение к соперникам, формирует личную мотивацию к продолжению занятий спортом после смены.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Условия реализации программы

1.1. Материально-техническое и ресурсное обеспечение

№	Оборудование	Количество, шт.
1	Конусы	20
2	Мяч для метания	3
3	Надувной инвентарь (лодки, лыжи, карандаш, ворота)	8
4	Канат	1
5	Мяч (баскетбольный, футбольный, волейбольный)	3
6	Скакалка	10
7	Обручи	8
8	Палка гимнастическая	20
9	Палатка туристическая	1
10	Рюкзак туристический	1
11	Дартс	1
12	Бадминтон	2

№	Оборудование	Количество, шт.
13	Спортивные площадки и залы (футбольное поле, баскетбольная площадка, тренажёрный зал)	по наличию

Дополнительно для мотивационной работы:

- музыкальный центр / колонка для сопровождения зарядки и мероприятий;
- проектор и ноутбук для теоретических занятий и презентаций;
- комплект наградной атрибутики (грамоты, медали, дипломы, наклейки);
- материалы для «Доски достижений» и «Дневника здоровья отряда»;
- фотоаппарат для фиксации достижений и подготовки итогового отчёта.

1.2. Кадровое обеспечение программы

Инструктор по физической культуре, реализующий рабочую программу, ведёт теоретическую и практическую часть занятий, проводит инструктаж, следит за соблюдением техники безопасности.

Мотивационная функция инструктора:

- создаёт положительный эмоциональный фон занятий;
- демонстрирует личный пример активного и здорового образа жизни;
- поощряет инициативу и активность детей;
- обеспечивает каждому ребёнку ситуацию успеха;
- ведёт индивидуальную работу с детьми с ОВЗ;
- взаимодействует с вожатыми и воспитателями отрядов для поддержания мотивации;
- организует рефлексию и обратную связь.

Методы и приёмы работы инструктора:

- педагогика сотрудничества;
- игровые и соревновательные технологии;
- личностно ориентированный подход;
- методы поощрения и создания ситуации успеха;
- метод личного примера;
- метод рефлексии и самооценки.

2. Формы аттестации

Контроль освоения программы осуществляется через следующие механизмы:

1. **Регулярные практические задания:** дети выполняют различные физические упражнения (тесты, нормативные испытания и т.п.), которые позволяют оценить уровень освоения и развития знаний, умений и навыков.
2. **Обратная связь и рефлексия:** в ходе занятий проводятся обсуждения и анализ активности отдыхающих в летнем оздоровительном лагере, где детям предоставляются конструктивные комментарии и рекомендации для улучшения своей работы.
3. **Демонстрация приобретённых физических навыков во время соревновательной деятельности.**

Мотивационные формы аттестации:

- **«Личная карта достижений»** - фиксирует личный прогресс ребёнка, а не сравнение с другими;
- **номинации по итогам смены:** «Самый активный», «Самый надёжный», «Лучший капитан», «За волю к победе», «За поддержку товарищей», «Открытие смены», «Лучший помощник инструктора»;
- **отрядный «Дневник здоровья»** - коллективная рефлексия активности;
- **итоговый спортивный праздник** с награждением всех участников;

- **анкетирование «до и после»** - оценка изменения отношения к физической культуре и спорту.

Таким образом, контроль освоения программы осуществляется систематически и включает разнообразные методы оценки, чтобы обеспечить эффективное усвоение и развитие участников программы.

3. Методические материалы

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности при занятиях спортом;
- демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал;
- «Личная карта достижений» участника смены;
- маршрутные листы для туристических эстафет;
- памятки по здоровому образу жизни («Режим дня», «Питание спортсмена», «Закаливание»).

Информационный материал:

- литература по спортивным направлениям;
- презентации о видах спорта, великих спортсменах, истории Олимпийских игр и ГТО;
- видеоматериалы о здоровом образе жизни.

Методические рекомендации для инструктора по физической культуре:

- заранее подготовленные методические разработки к занятиям: наличие дополнительных презентационных и раздаточных материалов, демонстрационных моделей;
- сценарии спортивно-массовых мероприятий;
- подборка подвижных и народных игр с описанием правил;
- комплексы утренней зарядки и разминки;
- адаптированные упражнения для детей с ОВЗ;
- диагностический инструментарий (анкеты, тесты).

Методы и приёмы реализации цели программы (сводная таблица):

Группа методов	Приёмы	На что направлены
Игровые	Подвижные игры, эстафеты, сюжетно-ролевые задания	Формирование интереса к физической культуре
Соревновательные	Турниры, мини-соревнования, личные зачёты	Мотивация к занятиям спортом
Методы поощрения	Похвала, грамоты, медали, «доска достижений»	Подкрепление активного поведения
Метод создания ситуации успеха	Посильные задания, индивидуальный темп, помощь	Повышение самооценки, уверенности
Метод личного примера	Пример инструктора, старших ребят, известных спортсменов	Формирование ценностей здорового образа жизни
Метод рефлексии	Обсуждение, самооценка, дневник достижений	Осознание собственного прогресса
Метод выбора	Свободный выбор вида активности, роли в команде	Формирование субъектной позиции
Метод наставничества	Старшие помогают младшим	Социализация, ответственность

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2026, с изм. вступ. в силу с 01.09.2026).
2. **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28** «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (ред. от 24.12.2025, действ. до 01.01.2027).
3. **Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240** «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» (2018–2027 годы).
4. **СП 2.4.2.4283-26** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступает в силу с 01.09.2026).
5. **Шебеко В.Н.** Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник. - Минск: Вышэйшая школа, 2021. - 278 с.
6. **Неретина Т.Г.** Основы работы вожатого в детском оздоровительном лагере: учебное пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2021. - 130 с.
7. **Громова О.Е.** Спортивные игры для детей / О.Е. Громова. - Творческий центр «Сфера», Москва, 2021.
8. **Пензулаева Л.И.** Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2022.
9. **Ковалько В.И.** Здоровьесберегающие технологии. - М.: «Вако», 2023.
10. **Лях В.И.** Программа по физическому воспитанию учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М.: «Просвещение», 2022.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

План мероприятий на 10 дней

День	Мероприятие
1	Заезд. Знакомство с инструктором по ФК. Инструктаж по технике безопасности. Открытие «Спартакиады».
2	Утренняя зарядка. Соревнования по шахматам, шашкам.
3	Утренняя зарядка. Соревнования по пионерболу.
4	Утренняя зарядка. Легкоатлетическая эстафета.
5	Утренняя зарядка. Соревнования по футболу.
6	Утренняя зарядка. Соревнования по волейболу.
7	Утренняя зарядка. Соревнования по баскетболу.
8	Утренняя зарядка. «Захват знамени».
9	Утренняя зарядка. Закрытие «Спартакиады». Товарищеские матчи с педагогическим составом лагеря. Награждение.
10	Утренняя зарядка. Отъезд.

План мероприятий на 14 дней

День	Мероприятие
1	Заезд. Знакомство с инструктором по ФК. Инструктаж по технике безопасности.
2	Утренняя зарядка. Открытие «Спартакиады».
3	Утренняя зарядка. «Фестиваль ГТО» (сдача нормативных испытаний ВФСК ГТО).

День	Мероприятие
4	Утренняя зарядка. «Фестиваль ГТО» (сдача нормативных испытаний ВФСК ГТО).
5	Утренняя зарядка. Соревнования по флорболу.
6	Утренняя зарядка. Легкоатлетическая эстафета.
7	Утренняя зарядка. Соревнования по пионерболу.
8	Утренняя зарядка. Соревнования по перетягиванию каната.
9	Утренняя зарядка. Соревнования по шахматам, шашкам.
10	Утренняя зарядка. Соревнования по игре «Дартс».
11	Утренняя зарядка. Туристическая комбинированная эстафета.
12	Утренняя зарядка. Соревнования по футболу.
13	Утренняя зарядка. Соревнования по волейболу и баскетболу.
14	Утренняя зарядка. Закрытие «Спартакиады». Товарищеские матчи с педагогическим составом. Награждение. Отъезд.

План мероприятий на 21 день

День	Мероприятие
1	Заезд. Знакомство с инструктором по ФК. Инструктаж по технике безопасности.
2	Утренняя зарядка. Открытие «Спартакиады». Соревнования по пионерболу.
3	Утренняя зарядка. «Фестиваль ГТО» (сдача нормативов).
4	Утренняя зарядка. «Фестиваль ГТО» (сдача нормативов).

День	Мероприятие
5	Утренняя зарядка. «Фестиваль ГТО» (сдача нормативов).
6	Утренняя зарядка. Легкоатлетическая эстафета.
7	Утренняя зарядка. Соревнования по футболу и волейболу.
8	Утренняя зарядка. Соревнования по перетягиванию каната.
9	Утренняя зарядка. Соревнования по шахматам, шашкам.
10	Утренняя зарядка. Соревнования по игре «Дартс».
11	Утренняя зарядка. Туристическая комбинированная эстафета.
12	Утренняя зарядка. Соревнования по флорболу.
13	Утренняя зарядка. Соревнования по «Русскому силомеру».
14	Утренняя зарядка. Соревнования по баскетболу.
15	Утренняя зарядка. «Весёлые старты».
16	Утренняя зарядка. Соревнования по комическому футболу.
17	Утренняя зарядка. Большая эстафета.
18	Утренняя зарядка. «Захват знамени».
19	Утренняя зарядка. Закрытие «Спартакиады». Товарищеские матчи с педагогическим составом. Награждение призёров и участников.
20	Утренняя зарядка. Сдача спортивного инвентаря. Рефлексия «Мой спортивный успех за смену».
21	Утренняя зарядка. Отъезд.