

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
гимназия № 13**
(МАОУ – гимназия № 13)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МАОУ – гимназии № 13
от 04.02.2026 № 58-01.09

**Программа работы городского оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием
«СмартСтарт»
на базе МАОУ – гимназия № 13**
(спортивно-оздоровительное направление)

Руководитель:
Белова Марина Николаевна

г. Екатеринбург
2026

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Составители программы	Начальник лагеря Белова М.Н.
Название программы	Программа работы городского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «СмартСтарт» на базе МАОУ – гимназия № 13
Тип лагеря	Дневного пребывания
Направление	Спортивно-оздоровительное
Кадровое обеспечение	Начальник лагеря. 2 воспитателя.
Продолжительность смены	6 дней
Адрес, телефон	г. Екатеринбург, ул. Карла Маркса, 33
Возраст участников	7 – 13 лет
Срок проведения смены	30.03.2026г. по 05.04.2026г.
Количество детей, отрядов	20\1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Где нет простора для проявления способностей,
там нет способностей.*

Людвиг Фейербах

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных лагерях.

Во время весенних каникул происходит разрядка накопившейся напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет весенний лагерь с дневным пребыванием детей.

Данная программа **по своей направленности** является **профильной спортивно-оздоровительной**, т.е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительного лагеря.

По **продолжительности** программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение лагерной смены – 6 дней. Программа реализуется в период весенних каникул в марте.

Общее число участников за смену – 20 человек.

Основной состав лагеря – это учащиеся образовательного учреждения в возрасте 7–13 лет.

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие 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 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.

Уникальность среды спортивно-оздоровительного лагеря дает возможность разностороннего реабилитационного воздействия. 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.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Родители многих детей ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др. 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.

Быть здоровым выгодно биологически, т.к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Задача педагогического коллектива школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время весенних каникул.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ.

Цель: Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период весенней оздоровительной работы.

Задачи:

1. Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
2. Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
3. Повышение спортивного мастерства.

Основные формы организации:

1. Утренняя гимнастика (зарядка).
2. Спортивные тренировки.
3. Подвижные игры на свежем воздухе.
4. Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»).

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение современных **здоровьесберегающих технологий** в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

"В воспитании нет каникул" – эта педагогическая формула становится правилом при организации детского отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка. Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников и применением новых **игровых технологий**: «Стойка Йой Дати», «Дзенкуцу-дати»,

Используя **образовательные технологии**, различные знания и умения в таких предметах как: окружающий мир, ОБЖ, история. А именно:

- ✓ физкультура и основы киокусинкай (история зарождения боевого искусства);
- ✓ физкультура и биология (познание своего тела);
- ✓ физкультура и история «Спортивная викторина»

Технология дифференцированного обучения - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Исходя из выше сказанного, школьный лагерь работает по направлениям:

Спортивно-оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные тренировки в зале и на, спортивной площадке, подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, спортивная викторина

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, различные беседы о здоровом образе жизни, развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью продолжает реализовываться программа «Школа борьбы».

Гражданско- патриотическое направление:

Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер. Мероприятия этого направления воспитывают в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру.

Средства: Комплекс мероприятий, направленных на положительное отношение к общечеловеческим ценностям, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности за самого себя, общество и Отечество, уважение к государственным символам и традициям.

Досуговое направление

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретение знаний об организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах.

Средства: открытие смены, викторина «Дорога в киокусинкай», игра «Сэйкен моротэ-цуки», «турнир защитников».

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Главным результатом деятельности спортивно-оздоровительного лагеря является развитие ребенка.

Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- ✓ Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка
- ✓ Приобретение новых знаний и умений.
- ✓ Максимальное участие учащихся во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
- ✓ Получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- ✓ Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности
- ✓ Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- ✓ Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977г.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – Москва. Астрель.2006г.
3. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. – « Урал пресс». Пермь 1993г.
4. Платонов В. Теория спорта: Учебник для студентов институтов физической культуры. – Киев. Высшая школа. 1987г.
5. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Кёкусинкай боевое каратэ - Москва: ОРБИТА-М 2000г.
6. Танюшкин. А., Фомин. В. Ката Кёкусинкай применение в самообороне. Москва: ОРБИТА-М 2003 г.
7. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Технические нормативы Кёкусин IFK. – Москва: ОРБИТА-М 2008 г.
8. Сагат Ной Коклам Основы тайландского бокса. – Ростов-на-Дону «Феникс» 2003г.
9. Филин В.Теория и методика юношеского спорта. – М.:ФиС.1987.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ:

<u>День</u>	<u>8.30 – 13.00</u>	<u>13.40 – 14.30</u>
1 день 30 марта	Минутка здоровья. День Знакомств.	Проведение инструктажа по ТБ. Краткая история каратэ
2 день 31 марта	Зарядка. Изучение базовых стоек - Фудо-дати, Дзенкуцу-дати	тренировка
3 день 01 апреля	Изучение ударов руками - Сэйкен ой-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан).	тренировка
4 день 02 апреля	Спортивно-игровая викторина – веселые старты «Быстрее, выше, сильнее».	тренировка
5 день 03 апреля	Изучение ударов ногами – Хидза-гэри, Кин-гэри.	тренировка
6 день 04 апреля	Закрытие лагерной смены Подведение итогов	тренировка

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

РЕЖИМ ДНЯ:

8.30 – 8.40 – Сбор

8.45 – 9.00 – Зарядка

9.00 – 09.15 - Завтрак

10.00 – 10.30 – Разминка.

10.30 – 11.00 –Инструктаж по технике безопасности

11.00 – 13 00 - теоретические основы техники боя

13.15 – 13.40 – Обед

13.40 - 14.00 – Спортивные игры, тренировки

14.30 – Итоги дня.