

Российская Федерация Республика Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №11 имени Героя Советского Союза Евграфа Михайловича Рыжова
города Евпатории Республики Крым» (МБОУ «СШ № 11 им. Евграфа Рыжова»)
297407, Республика Крым, город Евпатория, проспект Победы, дом 21.
Тел., факс (36569) 3-63-20. E- mail: school_Evp11@crimeaedu.ru
ОКПО 00789890 ОГРН 1149102181260 ИНН/КПП 9110087843/911001001

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
протокол № 8
от 14.04.2026 г.

ПРИНЯТО

Управляющим советом
протокол № 3
от 14.04.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ «СШ №11
им. Евграфа Рыжова»
от 14.04.2026 № 145

Программа
спортивно – оздоровительной работы
Лагеря с дневным пребыванием «Солнышко»
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя
школа №11 имени Героя Советского Союза Евграфа Михайловича
Рыжова города Евпатории Республики Крым» (ЛДП «Солнышко» МБОУ
«СШ№11 им. Евграфа Рыжова»)

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации: июнь, 2026

г. Евпатория, 2026

Пояснительная записка.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества детей в лагере оздоровительными мероприятиями.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день - праздник», - гласит мудрость.

Цель: создание условий для полноценного и безопасного отдыха детей во время летних каникул, укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Пропагандировать здоровый образ жизни и расширить кругозор воспитанников в области физической культуры и спорта.
- Совершенствовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах.
- Содействовать укреплению физического и духовного здоровья через разнообразные активные формы организации досуга,
- Формировать у воспитанников интерес к двигательной активности и потребность в физическом совершенствовании.
- Совершенствовать у детей умения и навыки в естественных видах движений.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены:

- Безусловная безопасность всех мероприятий.
- Учет особенностей каждой личности.
- Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря.
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря.
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых.
- Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Формы физического воспитания воспитанников лагеря.

- Утренняя гимнастика (зарядка)
- Спортивные игры и соревнования.
- Подвижные игры на свежем воздухе.
- Эстафеты
- Беседы по гигиеническому воспитанию и профилактике травматизма.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10 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.

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.

Физкультурные мероприятия в режиме дня. Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят. К ним относятся утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны.

Отрядная физкультурная работа. Сюда входят отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, игры на местности.

Массовая спортивная работа. Сюда входят спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры, турниры, спартакиады.

Агитационно-пропагандистская работа. Детям многое полезно знать: о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимнастики, о лучших спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта и т. д.

Беседы, викторины, встречи с мастерами спорта, плакаты, хорошо оформленные результаты соревнований — вот некоторые виды пропаганды и агитации.

Но лучшая агитация—систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные спортивно-массовые мероприятия.

Физическое воспитание в ЛДП имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребыванием в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации спортивно-оздоровительной работы.

Основные требования к организации и методике работы.

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

- соответствовать возрасту детей, отдыхающих в лагере;
- соответствовать здоровью ребят (осн., подготовит., спец.мед.группа) их уровню физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима лагеря;
- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их любознательности;
- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, знакомство с играми разных народов.

Планирование спортивных мероприятий ЛДП

27.05.2026 - 28.05.2026

Старт конкурсов:

Конкурс на лучшее выполнение упражнений утренней гимнастики.

Конкурс на лучшего инструктора спортивных игр.

Конкурс на лучшего инструктора подвижных игр.

Конкурс на лучшего инструктора по фитнесу.

Конкурс на самый спортивный отряд.

Конкурс творческих работ «В здоровом теле – здоровый дух!».

Тема недели: «От культуры и спорта – к здоровому образу жизни!»

02.06.2026 Конкурс рисунков, плакатов, мини-проектов «В здоровом теле - здоровый дух.

03.06.2026 Спортивно-оздоровительная игра «Кто спортом занимается, тот силы набирается!»

04.06.2026 Эстафеты здоровячков.

05.06.2026. День прыгуна. Отрядные соревнования по прыжкам-многоскокам, прыжкам через скакалку за 30 секунд.

Тема недели: «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена!»

08.06.2026. Первенство лагеря по футболу

09.06.2026. Первенство лагеря по пионерболу.

10.06.2026 Олимпийский зачёт

11.06.2026 Фитнес-марафон «Танцуй ради жизни!»

Тема недели: «У похода есть начало, а конца походам нет...»

15.06.2026 Парад победителей. День Нептуна.

16.06.2026 Экологический десант

17.06.2026 «Робинзонада-2026». Спортивно-экологическая игра с отработкой туристских навыков.

18.06.2026 Конкурс походной песни «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!».

19.06.2026. Соревнования по футболу, пионерболу, настольному теннису, шашкам, шахматам.

Тема недели: Фестиваль игр народов мира.

19.06.2026 Русские народные подвижные игры

22.06.2026 Крымско - татарские народные

23.06.2026 Белорусские народные игры

24.06.2026 Настольные игры разных народов

25.06.2026 Игры детей мира

26.06.2026 Подведение итогов смены. Награждение лучших спортсменов и физкультурников.