

**Государственное бюджетное образовательное
Учреждение дополнительного образования Республики Крым
«Детский оздоровительный центр «Сокол»**

Рассмотрено

на педагогическом совете
ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол»
Протокол №3 от «29» апреля 2026 г

**ПРОГРАММА
Физкультурно- спортивной работы**

Возраст участников: 7-17 лет
Срок реализации: 1 смена 30.05-19.06
2 смена 22.06-12.07
3. смена 15.07-04.08
4 смена 07.08-27.08
5 смена 02.09-22.09

Составители: Нестеренко Е.В –методист
Бабяк В.А.–педагог дополнительного
образования, инструктор
по физической культуре

Соколиное
2026год

Содержание

I	Пояснительная записка	3
II	Целевой блок (Цель, задачи, ожидаемые результаты)	4
III	Механизмы и этапы реализации программы	7
3.1.	Этапы реализации программы	7
3.2.	Содержание программы	7
IV	Ресурсное обеспечение	9
V	Диагностика результативности программы	10
5.1	Возможные риски	10
VI	Список литературы	11
	Приложение 1 План спортивно-оздоровительной работы	

I Пояснительная записка

Введение

Программа разработана для реализации в условиях ДОО «Сокол». Она направлена на создание условий для гармоничного физического развития детей, формирования у них устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Важным аспектом программы является её интеграция в общую систему воспитательной работы. Она не рассматривается как обособленное мероприятие, а становится логичным продолжением образовательного процесса, дополняя и расширяя его. Такой подход обеспечивает преемственность и последовательность в формировании у детей ценностных ориентиров и нравственных качеств. Реализация программы предполагает использование разнообразных форм и методов работы, учитывающих возрастные особенности и интересы участников. Программа рассматривается как элемент системной воспитательной работы в соответствии с программой воспитательной работы ДОО «Сокол» на сезон 2026года

Актуальность

В современных условиях, характеризующихся гиподинамией, высоким уровнем информационных нагрузок и распространением вредных привычек среди подрастающего поколения, проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобретает особую остроту. Загородный ДОО «Сокол» является уникальной средой, где можно не только обеспечить активный отдых, но и заложить фундамент для формирования осознанного отношения к своему здоровью. Программа актуальна, так как отвечает на социальный запрос на воспитание здорового, сильного и активного поколения.

Педагогическая целесообразность

Реализация данной программы педагогически целесообразна по следующим причинам:

1. **Всестороннее развитие:** программа способствует не только физическому, но и нравственному воспитанию (дисциплина, воля к победе, честность), а также развитию коммуникативных навыков и умения работать в команде.
2. **Адаптация к условиям лагеря:** содержание программы адаптировано к условиям ДОО «Сокол»: используются доступные спортивные площадки, естественный ландшафт и имеющийся инвентарь.
3. **Возрастные особенности:** мероприятия подобраны с учётом психофизиологических особенностей детей разных возрастных групп, что обеспечивает их доступность и безопасность.
4. **Интеграция:** программа органично вписывается в общую воспитательную систему ДОО «Сокол», дополняя другие направления (творческое, познавательное) и способствуя успешной социализации детей.

Преемственность

Программа разработана с учётом принципа преемственности:

1. **Связь со школой:** содержание программы коррелирует с разделами школьной программы по физической культуре, закрепляя и углубляя полученные знания и навыки.
2. **Межсезонная преемственность:** программа закладывает основу для продолжения занятий спортом после окончания смены. По итогам смены дети получают рекомендации по выбору спортивных секций в своих городах или школах.
3. **Внутренняя преемственность:** программа рассчитана на многоразовое использование с возможностью усложнения заданий для детей, приезжающих в лагерь повторно.

Физкультурно-спортивная работа – это пропаганда физической культуры и спорта, приобщение подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Нормативно-правовая база программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».
6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».
8. Письма Минобрнауки России от 01.04.2014 № 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»).
9. Приказа Министерства образования, науки и молодёжи Республики Крым от 16.01.2016 № 42 «О проведении профильных смен для талантливых и одарённых, социально активных детей Республики Крым в 2026 году»
10. Устава ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол»
11. Должностные инструкции (вожатых, инструктора по спорту, медработника).
12. Инструкции по охране труда и технике безопасности (по видам работ: спортзал, бассейн, туристический поход).
13. Положение о проведении спортивных соревнований.
14. Обязательный пакет документов для допуска к мероприятиям.
 - Журналы инструктажа по технике безопасности (с подписями детей).
 - Журнал учета посещаемости и состояния здоровья детей.
 - Схемы эвакуации из зданий и с территории проведения мероприятий.

II Целевой блок

Цель: создание условий для полноценного и безопасного отдыха детей во время смены, формирование у детей устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, укрепление здоровья, развитие физических качеств и командного духа.

Задачи:

- Организовать ежедневную двигательную активность детей.
- Обеспечить безопасность при проведении спортивных мероприятий.
- Развить физические качества: силу, выносливость, ловкость, быстроту.
- Воспитать волю к победе, дисциплинированность и умение работать в команде.
- Развить мотивацию к выбору здорового образа жизни (ЗОЖ).

Оздоровительные задачи

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.
2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств.
3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности физкультурные занятия, в том числе и уроки физкультуры, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.
4. Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков.
Эти задачи требуют, чтобы школьники ежедневно выполняли физические упражнения, принимали водные, воздушные, солнечные процедуры, соблюдали режимы учебы и отдыха, сна, полноценного питания.

Образовательные задачи

1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
Пять групп двигательных умений и навыков:
 - 1) умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах);
 - 2) навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.);
 - 3) умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, палки);
 - 4) навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями в других звеньях тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия);
 - 5) умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазание, прыжки в длину и высоту).

Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Участники смены должны знать:

- 1) условия и правила выполнения физических упражнений;
- 2) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- 3) правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;
- 4) основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;
- 5) роль физической культуры в семье и т.д.

Воспитательные задачи

1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Целевая аудитория:

Участники программы – подростки 7-17 лет из разных районов Республики Крым.

При реализации программы учитывается то, что на каждом этапе развития подросток обладает не только определёнными возрастными и индивидуальными чертами, но и определённым уровнем возможностей.

	Характеристика	Акцент на
Младший подростковый возраст	Естественной является потребность в высокой	Всестороннее развитие физических качеств, на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений.

(7-10 лет).	двигательной активности	<p>1) укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;</p> <p>2) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;</p> <p>3) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;</p> <p>4) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;</p>
Средний подростковый возраст (11-14 лет).	Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств	<p>Воспитание скоростных способностей во всех ее формах, а также добавляется скоростно-силовая подготовка, не связанная с предельными напряжениями силового компонента.</p> <p>1) Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию</p> <p>2) Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей</p> <p>3) Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;</p>
Старший подростковый возраст (15-17 лет).	Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Настойчивость в достижении поставленной цели,	<p>Работу по воспитанию скоростно-силовых и собственно силовых качеств, а также общей и анаэробной выносливости.</p> <p>1) Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию</p> <p>2) Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей</p>

	способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость	
--	---	--

Ожидаемые результаты

К концу каждой смены дети:

- Улучшат показатели физической подготовки.
- Овладеют новыми двигательными умениями и навыками.
- Научатся работать в команде и соблюдать правила честной игры.
- Сформируют позитивное отношение к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

III Механизмы и этапы реализации программы.

Программа предусматривает приобщение участников смен к российским традиционным духовно-нравственным ценностям, предполагает создание условий для личностного развития, самоопределения и самореализации участников на основе принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

3.1 Этапы реализации программы

Подготовительный этап:

- разработка программы и плана-сетки;
- разработка образовательных и воспитательных мероприятий;
- определение необходимых ресурсов: материально-технических, кадровых и др.;

Организационный этап:

- заезд детей, знакомство друг с другом, сотрудниками, инфраструктурой Центра;
- формирование временного детского коллектива, выработка правил совместной жизни и безопасности;
- командообразование;
- знакомство с программой и мотивация на активное участие в ней.

Основной этап:

- реализация образовательных и воспитательных мероприятий;
- проведение соревнований, походов и экскурсий.

Итоговый этап:

- проведение итоговых мероприятий программы;
- подведение итогов программы.

Аналитический этап:

- всесторонний анализ программы (какие формы работы были эффективны, какие трудности возникали в работе при реализации программы);
- оформление выводов и рекомендаций.

Формы организации деятельности по реализации программы:

Массовые	Групповые	Индивидуальные
Конкурсы. Экскурсии, походы. Спортивные соревнования	Спортивно- оздоровительные процедуры. Работа секций.	Индивидуальные беседы

3.2 Содержание программы

Из опыта многолетней организации оздоровительных сезонов в ДОО «Сокол» наметилась определенная система в содержании и реализации физкультурно – спортивной работы. Наряду с обязательными мероприятиями и событиями (см. таблицу ниже), разработаны и включены в план сетки профильных смен тематические дни «День спорта», «День здоровья», события в эти дни: Фестиваль спорта «Личное участие», Творческий вечер «О, спорт, ты-мир!» Инфо час «Азбука здоровья», Музыкальный вечер «Режим-всем необходим»

Блиц турнир «Здоровье не купишь-его разум дарит», Беседа инсценировка «О Сидорове Пашке- ужасном замарашке» для младшего подросткового возраста, Спор-клуб «Моё здоровье, чья ответственность?» из цикла «Каким хочу быть?»»

Спортивные соревнования- неотъемлемая часть работы по физическому воспитанию в ДОО «Сокол». В процессе их проведения решают следующие задачи: дать каждому ребенку возможность в соперничестве с одноклассниками проверить и оценить свои знания, умения, физическую подготовленность; помочь ребятам улучшить свою физическую подготовленность, спортивную форму; выявить сильнейших юных спортсменов для комплектования сборных команд лагеря. Есть семь условий, соблюдения которых обязательно для успешного проведения любого соревнования:

- Своевременное ознакомление с положением о соревнованиях вожатых, детей;
- Простота организации соревнований;
- Красочность оформления и своевременность подготовки мест соревнований;
- Быстротечность, длительные соревнования утомляют детей, снижают интерес к ним;
- Обеспечение квалифицированного судейства;
- Соблюдение участниками техники безопасности и правил проведения;
- Оперативное подведение итогов соревнований

Название мероприятия/ события	Период смены день или дата выполнения	Содержание
Обще лагерный уровень		
Утренняя зарядка	Ежедневно 15-20 мин	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.
Торжественное открытие/закрытие Малых Олимпийских Игр	3/20 дни смены	Настоящий спортивный праздник.
Спортивная игра «Веселые старты»	3 день смены	Командные эстафеты для всех отрядов.
Отрядный уровень		
Отрядная физкультурная работа.	В течение смены согласно плану сетки	Сюда входят отрядные физкультурные занятия, туристическая полоса, оформленная на территории ДОО «Сокол»

Массовая спортивная работа.	В течение смены согласно план сетки	Сюда входят спортивные соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры (футбол, пионербол, стритбол,), турниры по настольному теннису, бадминтону, шахматам, шашкам.
Работа Клуба Здоровья	Три встречи в смену	Инфо час «Азбука здоровья» Беседа инсценировка «О Сидорове Пашке ужасном замарашке» Спор клуб «Твоё здоровье, чья ответственность?» беседы о значении физического воспитания для детей, о достижениях сильнейших спортсменов, о том, что можно позаимствовать из занятий в лагере для использования в домашних условиях. Организовать показ спортивных фильмов, выпуск спортивных газет, оформить стенды, устраивать спортивные викторины, рекорды лагеря, фотографии лучших активистов-спортсменов.
Поход по горам Бельбекской долины	Раз в смену	Каждый отряд обязательно пройдет один короткий поход по горам Бельбекской долины и для самых выносливых предусмотрен длительный поход (с ночевкой).
Экскурсии в центр реабилитации диких птиц «Холзан»	Раз в смену	Центр реабилитации диких птиц «Холзан» в селе Ароматное Бахчисарайского района. Экскурсия туда, это увлекательное путешествие с расстоянием в 5 км с просмотром фильма о жизни соколов, чаепитием и конечно же памятной фотографией.

IV Ресурсное обеспечение

Кадровое обеспечение: реализацией Физкультурно-спортивной программы занимаются инструкторы по физической культуре в соответствии с должностными обязанностями Учреждения и штатные специалисты ГБОУ ДО РК ДОЦ «Сокол» в соответствии со штатным расписанием: директор, заместитель директора, начальник отдела дополнительного образования и организации отдыха детей и молодежи

воспитатели (педагоги-);

- вожатые (студенты педагогических вузов);
- помощники воспитателей
- педагог -организатор
- педагог-библиотекарь;
- звукооператор.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие:

- Спортивного инвентаря (мячи, скакалки, обручи, эстафетные палочки, маты).
- Спортивных площадок (футбольное поле, волейбольная/баскетбольная площадка).
- Тренажёрного зала или площадки с уличными тренажерами (при наличии).
- Спортивной площадки на улице

V Диагностика результативности программы

Одним из ключевых инструментов для оценки результатов программы является форма обратной связи. Она позволяет всем заинтересованным сторонам выразить свои мнения, предложения и замечания, Для сбора обратной связи дети, родители и педагоги заполняют

следующие анкеты в ходе каждой профильной смены, где есть вопросы и по программе физкультурно-спортивной работе:

Для участников профильных смены: входная анкета, промежуточная и итоговая.

Для педагогического коллектива в рабочем чате проводится три опроса: «Особенности протекания организационного периода»; «Итоговое анкетирование воспитатели /вожатые»; «Итоговое анкетирование Педагоги ДО», по итогам которых составляется анализ реализации программы

Для родителей итоговая анкета.

Анализ полученной информации помогает выявить сильные стороны программы, а также области для доработки, что способствует не только улучшению качества дальнейших мероприятий, но и формированию открытой и доверительной атмосферы.

5.1 Возможные риски при реализации программы

Для предотвращения травм во время спортивных мероприятий в ДОЦ «Сокол» применяется комплексный подход, включающий организационные, медицинские и технические меры.

Организационные меры

- **Обязательный инструктаж.** Перед каждым спортивным мероприятием проводится инструктаж по технике безопасности. Детям объясняют правила поведения, особенности выполнения упражнений и использования инвентаря.
- **Разминка и заминка.** Каждое занятие начинается с разминки для разогрева мышц и подготовки организма к нагрузкам, а заканчивается заминкой для восстановления дыхания и расслабления мышц.
- **Медицинский допуск.** К участию в соревнованиях допускаются только дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам.
- **Контроль состояния здоровья.** Во время соревнований медицинский работник находится на месте проведения для оказания первой помощи при необходимости.
- **Соответствие нагрузки возрасту.** Программа мероприятий и уровень сложности заданий строго адаптированы под возрастные и физические возможности детей.
- **Квалификация персонала.** Спортивные мероприятия проводят инструкторы по физической культуре или вожатые, прошедшие специальную подготовку и инструктаж по технике безопасности.

Технические меры

- **Проверка инвентаря и оборудования.** Перед началом каждого занятия или соревнования весь спортивный инвентарь (мячи, ракетки, скакалки) и оборудование (ворота, сетки, маты) тщательно проверяются на исправность и безопасность.
- **Безопасное покрытие площадок.** Спортивные площадки должны иметь ровное, упругое покрытие без ям, камней и других посторонних предметов. Для игровых видов спорта используются специальные покрытия или песок.
- **Наличие средств защиты.** При занятиях травмоопасными видами спорта (например, катание на роликах, самокатах) обязательно используется защитная экипировка: шлемы, наколенники, налокотники.

Медицинские меры

- **Аптечка первой помощи.** На каждой спортивной площадке и в корпусе вожатых находится укомплектованная аптечка для оказания первой помощи при ушибах, ссадинах и растяжениях.
- **Страхование.** Все дети застрахованы от несчастных случаев на время пребывания в ДОЦ «Сокол».

Меры во время проведения

- **Соблюдение правил.** Строгое соблюдение правил игры и соревнований. За грубые нарушения или опасную игру участник может быть отстранён от участия.
- **Дисциплина.** Запрещается покидать спортивную площадку без разрешения инструктора, а также использовать инвентарь не по назначению.

Комплексное применение этих мер позволяет свести риск получения травм к минимуму и обеспечить безопасный и здоровый отдых для детей.

Список литературы

1. **Григорьев В.И., Путинцева Е.Ф.** *Путеводитель игротехника. От сюжетно-ролевой игры к игротренингу.* — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010.
2. **Кудряшов В.А.** *Игры, эстафеты, аттракционы.* — М.: Физкультура и спорт, 2015.
3. **Кудинов В.А., Сивицкий В.Г.** *Организация летнего отдыха детей.* — М.: Владос, 2018.
4. **Кудинов В.А.** *Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях.* — М.: Советский спорт, 2016.
5. **Шишковец Т.А.** *Подвижные игры: учебное пособие.* — М.: Юрайт, 2019.
6. **Козлов И.В.** *Туристические слёты и соревнования в лагере.* — М.: Академия, 2017.
7. **Кудинов В.А., Сивицкий В.Г.** *Техника безопасности в детском оздоровительном лагере.* — М.: Владос, 2019.