

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Республики Крым «Детский оздоровительный центр «ФОРТУНА»
(ГБУ ДО РК ДОЦ «Фортуна»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО РК ДОЦ «Фортуна»
от «10» апреля 2026 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ ДО РК ДОЦ «Фортуна»
Р.А. Халитов
«10» апреля 2026 г.



**ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ГБУ ДО РК ДОЦ «Фортуна»**

«В здоровом теле – здоровый дух»

Составитель: методист- Чернышова Ю.В.,
методист - Рослая Г.К.

г. Евпатория, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Целевой раздел	6
III. Содержательный раздел	7
IV. Организационный раздел	11
Приложения.....	14

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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.

Одна из важнейших задач инструкторов по физической культуре – повышение активности воспитанников путем вовлечения их в различные формы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность нацелена на формирование у воспитанников, родителей, педагогического коллектива осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества воспитанников детского оздоровительного центра физкультурно-оздоровительными мероприятиями.

Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей участников, направлена на формирование у них социальной ответственности, развитие личностных качеств, способствующих успешной социализации, формированию культуры здорового образа жизни, развитию способностей к самовыражению в различных видах спорта, укреплению физического и психологического здоровья.

Методологической основой разработки и реализации программы являются два основных подхода: системно-деятельностный и аксиологический.

Принципы реализации программы:

- принцип системности, непрерывности и преемственности;
- принцип единства концептуальных подходов, методов и форм;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников и их групп;
- принцип приоритета конструктивных интересов и потребностей детей;
- принцип реальности и измеримости итогов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основные документы планирования и учета работы по физическому воспитанию в детском оздоровительном центре:

- календарный план физкультурно-спортивных мероприятий;
- положения о физкультурно-массовых мероприятиях;
- протоколы соревнований.

Данные документы формируются на каждую смену отдельно, в зависимости от направленности смены.

Нормативно-правовая база программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 31.12.2015 № 68 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Постановление 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ 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: прохождения 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»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.07.2017 № 656 «Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС-551/07 «О сопровождении образования воспитанников с ОВЗ и инвалидностью»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- Закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым» (в действующей редакции);

- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 №1179р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодёжи Республики Крым от 03.09.2021 № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодёжи Республики Крым от 09.12.2021 № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 № 09-3242;

- Устав образовательной организации ГБУ ДО РК ДОЦ «Фортуна»;

- Локальные нормативные акты ГБУ ДО РК ДОЦ «Фортуна».

II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Цель: создание условий для полноценного и безопасного отдыха и оздоровления детей, укрепление их здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.

При реализации цели программы учитываются возрастные особенности участников смен Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Детский оздоровительный центр «Фортуна»:

6, 6 - 10 лет - дети младшего школьного возраста;

11 - 14 лет - дети среднего школьного возраста;

15 - 17 лет - дети старшего школьного возраста.

Направления физкультурно-оздоровительной программы:

- физическое воспитание;
- формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия: компонент здоровьесберегающей работы, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной и безопасной организации оздоровительного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания, создание безопасной среды, освоение детьми норм безопасного поведения в природной, социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

Задачи физкультурно-оздоровительной программы:

- 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 реализации программы:

- безусловная безопасность всех мероприятий;
- учет особенностей каждой личности;
- достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности;
- распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;
- четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками;
- моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых.
-

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Формы организации деятельности по реализации программы:

<i>Массовые</i>	<i>Групповые</i>	<i>Индивидуальные</i>
Конкурсы. Экспедиции, походы. Спортивные соревнования.	Спортивно-оздоровительные процедуры. Работа секций.	Индивидуальные беседы

К основным формам относятся: футбол, пионербол, баскетбол, волейбол, турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, товарищеские встречи между отрядами, спартакиады, «Малые Олимпийские игры», «Веселые старты», военно-спортивные игры и военно-тактическая подготовка (для смен военно-патриотической направленности).

Учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта. Под руководством инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования, вожатых организуются команды, кружки, в которые, несомненно, могут войти и физически не подготовленные ребята.

Агитационно-пропагандистская работа.

Лекции, индивидуальные беседы, тренинги 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, турнирные таблицы, 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 и оздоровление имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности учитываются при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Работа по физическому воспитанию и оздоровлению в центре способствует формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены.

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.

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере согласуется с врачом и предусматривает следующие **мероприятия**:

- закаливание (воздушные и солнечные ванны, купание в море);
- занятия в отрядах, кружках, командах, секциях;
- экскурсии, походы с играми на местности;
- спортивные соревнования, праздники.

Распределение на мед. группы для занятий физической культурой проводится врачом. Детям осн. мед. группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях без ограничений.

С детьми подготовительной мед. группы должны проводиться физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья. Они допускаются к занятиям в одном из спортивных кружков или секций без участия в соревнованиях и без сдачи нормативов. Разрешается участие в однодневных туристических походах.

Утренняя гигиеническая гимнастика (далее – УГГ):

Регулярные занятия УГГ имеют исключительно большое значение для укрепления здоровья детей. Улучшается работа всех внутренних органов и систем, развитие физических качеств, воспитание воли и характера, что проявляется в повышении общего жизненного тонуса ребенка, его работоспособности. Лучше всего, если зарядка проводится под музыкальное сопровождение. Зарядка может быть общелагерной или отрядной.

С большим удовольствием ребята участвуют в зарядке, которая проводится в виде ритмической гимнастики, плясок. Упражнения УГГ подбираются так, чтобы последовательно воздействовать на все основные мышечные группы и внутренние органы. Выполнять упражнения необходимо в «анатомическом порядке» сверху-вниз или снизу-вверх.

Разновидности УГГ: в парах, в кругу, в колоннах, в шеренгах, с песнями, с помощью подвижных игр.

Занятия в спортивных секциях (кружках)

Спортивные секции организуют, исходя из наличия подготовленных руководителей и из того, какой материально-технической базой и каким спортивным инвентарем располагает лагерь. Основное содержание занятий в секциях-разносторонняя физическая подготовка с учетом специфики избранного вида спорта. Занятия не реже 2 р. в неделю.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования- неотъемлемая часть работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере.

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 положениями вожатых, детей;
- простота организации;
- красочность оформления и качество подготовки мест проведения;
- быстротечность, длительные соревнования утомляют детей, снижают интерес к ним;
- обеспечение квалифицированного судейства;
- соблюдение участниками техники безопасности и правил проведения;
- оперативное подведение итогов соревнований и церемонии награждения.

Физкультурно-спортивные праздники

Физкультурно-спортивные праздники обычно посвящают выдающимся событиям в жизни страны, в спорте, знаменательным датам (традициям лагеря).

Типичные составные части любого праздника особенно физкультурного, является: торжественное открытие (парад и построение всего лагеря или только участников торжественного открытия) шествие участников; приветственное слово и выступление гостей, массовые физкультурные выступления; выступления лучших спортсменов лагеря и гостей; награждение победителей соревнований; торжественное закрытие праздника.

Успех физкультурного праздника во многом зависит от его тщательной организации.

Агитационно-пропагандистская работа

Полезно проводить 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.

Закаливание (солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья)

Закаливание – система различных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям таких природных факторов, как холод, тепло, солнечная радиация. В условиях оздоровительных лагерей складываются чрезвычайно благоприятные обстоятельства для закаливания детей с помощью естественных сил природы. При этом, закаливание становится

эффективным средством физического воспитания детей, способствующим выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям, приобретению гигиенических навыков.

Система закаливающих процедур строится с учетом следующих **принципов**:

- постепенности (интенсивность закаливающих процедур должна возрастать постепенно);
- индивидуальности (следить за переносимостью различных процедур каждым отдельным ребенком);
- систематичности (тренирующий эффект закаливающих процедур возникает лишь при условии регулярных и продолжительных занятий);
- сочетание различных видов закаливания (это вырабатывает умения организма приспосабливаться к различным факторам внешней среды).

Закаливание солнцем

Солнечные лучи – сильнодействующее средство. Под воздействием ультрафиолетовых лучей гибнут бактерии и вирусы, находящиеся на теле; улучшается образование в организме витамина Д, который способствует росту и развитию костей, нормальному функционированию нервной и мышечной систем.

Закаливание солнцем начинается при температуре воздуха в тени не ниже 10 градусов. Время для приема солнечных ванн с 10 до 12 часов.

Закаливание воздухом

Прием воздушной ванны сочетается с ходьбой, подвижными играми, физическим трудом и т.д.

Купание в море

Выход на территорию пляжа осуществляется в строго отведенные режимом дня часы, при благоприятных погодных условиях, в присутствии сторожа «вахтёра», инструктора по физической культуре (плаванию), двух спасателей. Купание в море осуществляется строго при температуре воды не ниже 20 градусов.

Туризм, походы, экскурсии

Туризм, походы, экскурсии являются одной из увлекательных и любимых детьми массовых форм физкультурно-оздоровительной работы. Туризм имеет большое общеобразовательное и воспитательное значение, является активным отдыхом, хорошим закаливающим средством, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы, создает хорошее настроение, постоянную смену впечатлений, способствует укреплению и развитию дружбы между детьми. Нужно, прежде всего, разработать интересный маршрут, составить план похода и провести большую организационную подготовку с участниками и руководителями похода. На каждого взрослого не должно быть более 15 детей. Для других детей организуются прогулки, экскурсии за пределами лагеря, преследующие оздоровительные и познавательные цели.

Вожатому необходимо знать группу здоровья каждого своего воспитанника (группа здоровья указана в медицинской карте ребенка), чтобы правильно организовать жизнедеятельность ребят в летнем оздоровительном лагере:

- основная медицинская группа (дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, им разрешены все формы занятий физкультурой);
- подготовительная медицинская группа (дети, у которых есть незначительные отклонения в состоянии здоровья, им показаны занятия физкультурой при условии постепенного освоения комплекса физических упражнений);
- специальная медицинская группа (дети, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья, им показаны занятия физической культурой с ограничением двигательной активности).

Пропаганда физической культуры и спорта.

Сотрудничество со средствами массовой информации, выпуск стенгазет, наличие собственных печатных изданий.

Большую роль в пропаганде физической культуры и спорта играют соревнования. Они являются составной частью всей системы физического воспитания в оздоровительном лагере и проводятся с целью пропаганды занятий физической культурой и спортом как важного средства укрепления здоровья учащихся, обеспечивают на этой основе разносторонности физического развития каждого воспитанника.

На линейке награждаются дипломами ребята, достигшие высокие результаты в межотрядных играх и соревнованиях.

IV. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Основные требования к площадкам на свежем воздухе.

Спортивные площадки, пляж и стадионы систематически убираются от камней, стекла и других предметов, которые могут послужить причиной травматизма.

Ресурсы для реализации программы:

<i>Материальные</i>	<i>Финансовые</i>	<i>Кадровые</i>
Материально-техническая база учреждения.	Бюджет учреждения.	Воспитанники, воспитатели, вожатые, медсестры, инструкторы по физической культуре, педагоги дополнительного образования, культорг, старший вожатый

Физкультурно-оздоровительная деятельность предусматривает следующие мероприятия:

- инструктажи по технике безопасности;
- составление антропологических карт каждого воспитанника;
- линейки, посвященные праздникам спорта;
- занятия по программам дополнительного образования согласно планам и графикам;
- закаливание, солнечные и воздушные ванны, купание в море;

- ежедневные утренние зарядки;
- сдача нормативов ГТО;
- игры и соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, шахматам, шашкам, легкой атлетике, «Веселые старты», «Спортивный марафон», эстафета «Быстрее, выше, сильнее!», «Зарничка»;
- спортивный праздник «Малые Олимпийские Игры»;
- участие в днях единых действий физкультурно-спортивной направленности;
- оздоровительные игры в игровых комнатах, спортзале и на улице;
- уроки здоровья «Волшебные витамины», «Осторожно, клещи!», «Опасные растения»;
- посещение пляжа, купание в море;
- просмотр видеолекториев «Вредные привычки – скверные привычки»;
- встречи с инспектором по пропаганде ГИБДД и ГИМС;
- игра «Упавший самолет» (правила поведения при ЧС);
- военно-тактические и спортивно-полевые игры (в рамках проведения военно-патриотических смен).

Ожидаемые результаты укрепления здоровья детей через:

- ежедневное выполнение всеми воспитанниками утренней зарядки;
- витаминизацию и полноценное питание всех отдыхающих, обеспечение максимального пребывания детей на свежем воздухе;
- общее оздоровление отдыхающих воспитанников, укрепление их здоровья.

Материально-техническая база:

Кабинеты	Занятия	Ответственные
Комната отдыха, игровые комнаты	Занятия по плану отряда	Воспитатели, вожатые
Спортивный зал	Занятия спортом, состязания, линейки (в случае плохой погоды)	Инструкторы по физическому воспитанию, старший вожатый, культорг
Спортивные площадки (футбольное и волейбольное поля, баскетбольная площадка)	Проведение общелагерных и отрядных игр на свежем воздухе, спартакиады, спортивные состязания	Инструкторы по физическому воспитанию, старший вожатый, культорг
Открытая площадка (плац)	Линейки, общелагерные и отрядные мероприятия, игры	Инструкторы по физическому воспитанию, старший вожатый, культорг воспитатели, вожатые
Актный (кино) зал	Праздничные мероприятия, просмотр видеолекториев	Инструкторы по физическому воспитанию,

		старший вожатый, культторг воспитатели, вожатые
Медицинский кабинет	Медицинский контроль мероприятий лагерной смены, составление антропологических карт воспитанников	Медицинские работники
Пляж	Проведение общелагерных и отрядных игр на свежем воздухе, спортивные состязания, закаливание, солнечные и воздушные ванны, купание.	Инструкторы по физическому воспитанию, инструктор по плаванию, старший вожатый, воспитатели, вожатые.
СВС-125-М, спортивный комплекс, адаптированный для инвалидов-колясочников	Индивидуальные занятия воспитанников (в том числе с ОВЗ и инвалидов), прием нормативов ГТО	Инструкторы по физическому воспитанию, воспитатели, вожатые
Тренажер подтягивание и гиб колена для ОВ	Индивидуальные занятия воспитанников (в том числе с ОВЗ и инвалидов), прием нормативов ГТО	Инструкторы по физическому воспитанию, воспитатели, вожатые
СВС-134, рукоход трехуровневый, адаптированный для инвалидов-колясочников	Индивидуальные занятия воспитанников (в том числе с ОВЗ и инвалидов), прием нормативов ГТО	Инструкторы по физическому воспитанию, воспитатели, вожатые

Спортивный инвентарь:

Стол теннисный – 5 шт.	Наборы гантелей – 3 шт.
Мячи баскетбольные – 20 шт.	Кегли – 30 шт.
Мячи волейбольные – 20 шт.	Дартс – 5 шт.
Мячи футбольные – 20 шт.	Городки – 5 шт.
Мячи сенсорные – 3 шт.	Набор для игры «Хоккей на траве» – 4 шт.
Маты спортивные – 8 шт.	Набор «Шахматы» – 15 шт.
Канат для лазанья – 1 шт.	Набор «Шашки» – 10 шт.
Сетка волейбольная – 2 шт.	Набор демонстративный «Шахматы» – 2 шт.
Канат для перетягивания – 2 шт.	Часы для шахматных турниров – 15 шт.
Скакалки – 30 шт.	Тарелки «Фрисби» – 10 шт.
Обручи – 15 шт.	Набор «Кольцеброс» – 10 шт.
Гимнастические палки – 10 шт.	Корзины баскетбольные – 4 шт.
Гимнастические шары – 2 шт.	Ворота футбольные – 2 шт.

Коврики для йоги – 10 шт.

Ворота для мини-футбола – 2 шт.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Примерные комплексы утренней гимнастики для детей 7-9 лет

Комплекс 1.

1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками.
2. Исходное положение (далее – и.п.) – стойка боксера (левая рука впереди, кисти сжаты в кулаки). 1-4 – попеременное сгибание и разгибание рук.
3. И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – руки к плечам, правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
4. И. п. – руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед прогнувшись; 2- и. п.; 3 – наклон туловища назад, руки в стороны; 4 – и. п.
5. И. п. – о.с.1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же, что 1-2.
6. И. п. – руки в стороны, 1 –прыжок ноги врозь, руки вниз; 2- и. п.; 3-4 – то же, что 1-2.

Комплекс 2.

1. «Цветок распускается». И. п. – руки за голову, локти свести («нераспустившийся бутон»). 1-2 – медленно поднимаясь на носки, руки вверх – наружу («цветок расцвел»), «понюхать цветок» - вдох. 3-4 – вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз.
2. «Подними выше груз». И. п. – глубокий присед, 1-2 - медленно выпрямиться повыше. Руки вверх – вдох, 3-4 – вернуться в и. п. – выдох. Повторить 6-8 раз.
3. «Лес шумит». И. п. – ноги врозь, руки на пояс.1-2 – наклон влево. 3-4 – то же вправо (при этом воспроизводить шум качающихся от ветра деревьев). Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
4. «Силачи». И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – медленно с силой согнуть руки в локтях, показать свои мышцы.3-4 – вернуться в и. п.. Повторить 6-8 раз, постепенно ускоряя темп.
5. «Футболисты». И. п. – правую ногу отвести назад, руки согнуть. 1-2 – «ударить мяч правой», приставить правую, левую назад. То же левой. Повторить 3-5 раз каждой ногой.
6. «Попрыгунчики». И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Прыжком менять положение ног. Дыхание свободное. Повторить в течение 20-30 с. Закончить медленной ходьбой.
7. «Травушка колышется». И.п. – о. с. 1-2-3 – поднять руки вверх, помахивание кистями – вдох. 4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить 4-5 раз.

Примерные комплексы утренней гимнастики для детей 10 - 12 лет

Комплекс 1.

1. И. п. – основная стойка (о. с.). 1-2 – подняться на носки, руки через стороны – вверх, потянуться – вдох. 3-4 – вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4-5 раз.

2. И. п. – о. с. 1-2 - медленно присесть, руки вперед – вдох, 3-4 – вернуться в и. п. – вдох. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1- наклониться вперед, правой рукой коснуться левого носка (ноги не сгибать!) – выдох, 2 – вернуться в и. п. – вдох. То же коснуться левой рукой правого носка. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

4. И. п. – о. с. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки за голову. 2-3 – да пружинящих наклона вправо – вдох. 4 – вернуться в .п. – вдох. То же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

5. И. п. – о. с., руки в стороны. Согнуть правую ногу, обхватить колено обеими руками, прижать его к груди (туловище не наклонять!) – выдох. 2 – вернуться в и. п. – вдох. То же с другой ноги. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

6. И.п. – ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. 1 – быстрый поворот туловища вправо, резко выпрямить правую руку вперед – выдох. 2 – вернуться в и. п. – вдох. То же влево. Повторить 6-8раз в каждую сторону.

7. И.п. – руки на пояс. Прыжки –ноги врозь, ноги вместе (30-40 с.). Ходьба на месте.

8. И. п. – ноги врозь. 1-2 – медленно поднять руки через стороны вверх, встряхнуть кисти – вдох. 3-4 -пассивно «уронить» руки вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

Комплекс 2.

1. И. п. – основная стойка (о. с.). 1-2 – подняться на носки, руки дугами вперед – вверх, потянуться – вдох. 3-4 – руки дугами наружу вниз - выдох. Повтор 4-5 раз.

2. И. п. – руки перед грудью. 1- поворот влево, руки в стороны ладонями вверх – вдох. 2 – и. п.3-4 то же вправо. Повтор 6-8 раз.

3. И. п. – ноги врозь, руки на поясе.1-3 – пружинистые наклоны влево. 4 – и. п. 5-8 – то же вправо. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.

4. И. п. – упор, сидя, сзади.1- руки вверх. 2 – наклон к ногам. 3- выпрямиться.4 – и.п. Повтор 4-6 раз.

5. И. п. – то же. 1-4 – поочередно сгибая – выпрямляя ноги. Повтор 4-6 раз каждой ногой.

6. И.п. – о. с. 1- упор присев. 2 – толчком ног упор лежа. 3- толчком ног упор присев. 4 – встать – и.п.

7. И.п. – руки на пояс. 1-мах левой ногой. 2- выпад левой ногой. 3-4 – толчком левой ногой на и.п.

8. И. п. – то же. 1- прыжок ноги врозь. 2 – прыжок – ноги вместе. (30-40 раз).

Пример плана физкультурно-оздоровительной работы

День смены	Мероприятия	Ответственные
1	1. Инструктажи по технике безопасности 2. Игра «Разведай, выясни, спроси»	Воспитатели, вожатые
2	1. Зарядка 2. Инструктаж по технике безопасности при посещении территории пляжа и зоны купания в море; 3. Составление антропологических карт каждого воспитанника; 4. Формирование групп для посещения занятий по дополнительному образованию; 5. Игра «Упавший самолет».	Спорт.инструкторы, старший вожатый, культорг, воспитатели, вожатые, инструктор по плаванию, медицинские работники, педагоги дополнительного образования
3 - 20	1. Зарядка; 2. Закаливание и купание в море. 3. Кружки, секции, индивидуальные занятия физкультурно-спортивной направленности согласно расписанию. 4. Лекции, беседы, видеолектории по спорту и здоровому образу жизни. 5. Мероприятия ко Дням единых действий, посвященных спорту. 6. Командные игры на свежем воздухе. 7. Квесты	Спорт.инструкторы, старший вожатый, культорг, воспитатели, вожатые, инструктор по плаванию, педагоги дополнительного образования
4	1. Выборы детского самоуправления, в том числе министра спорта и его помощников. 2. Открытие «Малых Олимпийских Игр»	Старший вожатый, культорг, воспитатели, вожатые, воспитанники
5-16	1. Соревнования по различным видам спорта и командным играм с ведением турнирной таблицы. 2. Эстафеты.	Спорт.инструкторы, старший вожатый, культорг, воспитатели, вожатые
13	1. Сдача отдельных нормативов ГТО. 2. Турниры по настольным играм.	Спорт.инструкторы, воспитатели, вожатые, педагоги дополнительного образования
17	1. Пляжная эстафета 2. Закрытие «Малых Олимпийских Игр»	Спорт.инструкторы, старший вожатый, культорг, воспитатели, вожатые
20	Церемония награждения по итогам спортивных мероприятий	Старший вожатый, культорг, воспитатели, вожатые, воспитанники

Пример календарно - тематического планирования спортивных мероприятий смены

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Заезд и размещение детей Ознакомительная экскурсия. Игра «Разведай. Выясни .Спроси»	Зарядка Презентация секций и клубов. Реализация классической программы организации досуга.	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Открытие смены.	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Открытие «Малых Олимпийских Игр» Эстафета «Веселые старты»	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Соревнования по пионерболу (дев)	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Соревнования по пионерболу (мал) 1/4 финала по футболу	Зарядка Реализация классической программы организации досуга, Квест «Спортивный беспредел» 1/4 финала по футболу
День 8	День 9	День 10	День 11	День 12	День 13	День 14
Зарядка Реализация классической программы организации досуга 1/4 финала по футболу	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Чемпионат по настольному теннису 1/4 финала по футболу	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Соревнования по прыжкам в длину.	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Соревнования по подтягиванию 1/2 финала по футболу	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Финал по футболу	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Турнир по шахматам Квест «Фотоохота» Сдача нормативов ГТО	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Турнир по шашкам Межотрядная эстафета
День 15	День 16	День 17	День 18	День 19	День 20	День 21
Зарядка Реализация классической программы организации досуга Чемпионат по пляжному футболу	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Соревнования по прыжкам на скакалке	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Пляжная эстафета Закрытие «Малых Олимпийских Игр»	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Квест «Зигзаг удачи»	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Товарищеские встречи по пионерболу	Зарядка Реализация классической программы организации досуга Закрытие смены	Зарядка Выезд

Календарный план физкультурно-оздоровительной работы на 2026 года

Дата проведения	Название мероприятия	Уровень проведения (общелагерный, отрядный, индивидуальный)	Модуль	Направление воспитания
ежедневно	Утренняя зарядка	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежедневно	ДОП «Баскетболисты вперед!»	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежедневно	ДОП «Кожаный мяч»	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежедневно	ДОП «Пляжный волейбол»	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежедневно	ДОП «Плавание»	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежедневно	ДОП «Гарде»	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежедневно	Малые олимпийские игры.	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежедневно	Беседы на темы: «Что значит быть здоровым?»; «Скажи здоровью — да!».	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежедневно	Инструктажи по технике безопасности.	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежедневно	Составление антропологических карт каждого воспитанника	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое

ежесменно	Сдача нормативов ГТО	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежедневно	Закаливание, солнечные и воздушные ванны, купание в море.	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежесменно	Участие в днях единых действий физкультурно-спортивной направленности	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежедневно	Посещение пляжа, купание в море	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежесменно	Просмотр видеолекториев «Вредные привычки – скверные привычки»;	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежесменно	Встречи с инспектором по пропаганде ГИБДД и ГИМС	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежесменно	Квест «Зигзаг удачи»	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
смена	Военно-тактические и спортивно-полевые игры (в рамках проведения военно-патриотических смен).	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
ежесменно	Игра «Упавший самолет» (правила поведения при ЧС)	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
02.06.2026	Торжественная линейка, посвященная открытию малых олимпийских игр.	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
03.06.2026	Мобильный "Автогородок".	общелагерный	«Спортивно-оздоровительное»	Физическое
13.06.2026	Малые олимпийские игры	общелагерный	Спортивно-оздоровительная работа	Физическое

11.08.2026	Мастер-класс от профессиональных гиревиков.	общелагерный	Спортивно-оздоровительная работа	физическое
20.08.2026	65 лет со дня основания ДОСАФ. Мобильный автогородок.	общелагерный	Спортивно-оздоровительная работа	Физическое
08.09.2026	Командные эстафеты.	общеотрядный,	«Спортивно-оздоровительная работа»	физическое
11.09.2026	"Богатырские забавы" спортивные состязания.	общелагерный	«Спортивно-оздоровительная работа»	Физическое

