

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДООЦ «Рассвет»

г. Улан-Удэ

С.А.Будацыренова

«15» мая 2023 года



**Программа
Физкультурно-спортивной смены
"Спортландия",
с 03 июля по 23 июля 2023 г.**

**Паспорт программы
физкультурно-спортивная смена "Спортландия"**

№ п/п	Компоненты	Содержание
1.	Актуальность программы	Летние каникулы - наиболее благоприятный период для улучшения здоровья, физической подготовленности и развития, восстановления сил и спортивной реализации физической активности детей. Физическое воспитание как организованный процесс воздействия, включая в себя физические упражнения, гигиенические мероприятия и использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня развития, физической подготовленности, призвано занять ведущее место в деятельности учреждений, организуемых в период каникул.
2.	Цель программы	Создание в летний период оптимальных условий, обеспечивающих укрепление здоровья воспитанников, приобщение детей к здоровому образу жизни, организация содержательного отдыха детей, развитие личностных качеств, социальной активности и творческих способностей и дарований каждого ребёнка.
3.	Задачи программы	Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные физкультурно-спортивные направления, оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях лагеря.
4.	Адресаты программы	Дети и подростки, проживающие на территории Республики Бурятия. Возраст участников программы от 7 до 17 лет
5.	Сроки реализации	Продолжительность смены 21 день.
6.	Количество участников программы	240 детей и подростков в смену
7.	Направление деятельности	1. Создать условия для полноценного отдыха, оздоровления детей, развития их внутреннего потенциала; 2. Укрепление здоровья и закаливание детей;

		<p>3. Вовлечение всех детей в регулярные занятия физическими упражнениями;</p> <p>4. Совершенствование естественных движений человека;</p> <p>5. Обучение туристским знаниям и умениям ориентироваться на местности;</p> <p>6. Соблюдение норм коллективного и индивидуального поведения.</p> <p>7. Воспитывать любовь к спорту и уважение к здоровому образу жизни.</p> <p>8. Развивать в детях чувство единства и сплочения детского коллектива.</p> <p>9. Воспитывать чувство личной ответственности детей за свои дела и поступки, стремление быть культурными, добрыми, дружными.</p>
8.	Принципы программы	<p>1. Принцип нравственного отношения друг к другу, к окружающему миру.</p> <p>2. Принцип творческой индивидуальности.</p> <p>3. Принцип уважения и доверия.</p> <p>4. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.</p> <p>5. Принцип дифференциации воспитания.</p> <p>6. Принцип гуманизации отношений.</p> <p>7. Принцип демократичности.</p> <p>8. Принцип комплектности оздоровления и воспитания детей.</p>
9.	Требования к реализации программы	<p>Мероприятия программы проводятся с учетом возрастных, психолого-педагогических и физических особенностей детей и подростков.</p>
10.	Предполагаемые результаты смены	<ul style="list-style-type: none"> - общее оздоровление детей; - приобретение новых знаний, творческих умений, навыков; - творческий рост педагогов и детей; - максимальная степень самореализации каждого ребенка.
11.	Автор-составитель программы	<p>Будацыренова Сарюна Александровна</p>

I. Введение

1.1. Актуальность программы

Лагерь – это место, где каждый ребенок может состояться как уникальная личность...

Лагерь – это большая, умная игра, которая помогает детям радоваться жизни, праздновать жизнь практически ежедневно.

Летние каникулы - наиболее благоприятный период для улучшения здоровья, физической подготовленности и развития, восстановления сил и спортивной реализации физической активности детей. Физическое воспитание как организованный процесс воздействия, включая в себя физические упражнения, гигиенические мероприятия и использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, призвано занять ведущее место в деятельности учреждений, организуемых в период школьных каникул.

В настоящее время в оздоровительном лагере различным видам двигательной активности ежедневно отводится от 20 мин до 1 ч. Физическая культура и спорт по значимости стоят на первом месте среди других видов деятельности школьников в оздоровительном лагере, а по интенсивности воспитательного общения 21 день лагерной смены равен учебному году. Условия оздоровительного лагеря могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством.

Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, проявить самостоятельность, ощутить дух коллективизма, взаимопомощи, чувство социальной ответственности; осознать себя личностью, повысить самооценку за счет приобретения новых знаний, умений и навыков, профессиональных компетенций.

1.2. Участники программы

Участниками программы физкультурно-спортивная смена "Спортландия" могут быть дети и подростки, проживающие на территории Республики Бурятия, в том числе:

дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации;

дети из семей военнослужащих и приравненных к ним лиц, погибших или получивших увечья (ранения, травмы, контузии) при исполнении ими обязанностей военной службы или служебных обязанностей;

Возраст участников программы от 7 до 17 лет.

1.3. Педагогическая идея

Педагогическая идея программы основывается на следующих принципах:

педагогический процесс строится в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников программы;

в программе учитываются зоны ближайшего развития, которые определяют возможности участников программы;

воспитательный процесс направлен на развитие самовоспитания, самообразования участников программы;

в программе учтены индивидуальные интересы, склонности, способности, возможности, психофизиологические и иные особенности участников программы;

необходимо предоставить возможность каждому участнику программы почувствовать себя успешным в том или ином виде деятельности;

личность ребенка должна развиваться в целостном процессе, который должен включать в себя все направления деятельности (спорт, творчество, интеллект, общение и т.д.).

II. Целевые ориентиры

2.1. Цели и задачи программы

Цели программы:

Создание в летний период оптимальных условий, обеспечивающих отдых детей, их оздоровление, развитие личностных качеств, социальной активности и творческих способностей и дарований каждого ребёнка.

Задачи программы:

- Создать условия для полноценного отдыха, оздоровления детей, развития их внутреннего потенциала;
- Укрепление здоровья и закаливание детей;
- Вовлечение всех детей в регулярные занятия физическими упражнениями;
- Совершенствование естественных движений человека;
- Обучение туристским знаниям и умениям ориентироваться на местности;
- Соблюдение норм коллективного и индивидуального поведения;
- Воспитывать любовь к спорту и уважение к здоровому образу жизни;
- Развивать в детях чувство единства и сплочения детского коллектива;
- Воспитывать чувство личной ответственности детей за свои дела и поступки, стремление быть культурными, добрыми, дружными.

2.1. Планируемые результаты

Дети и подростки:

- общее оздоровление детей;
- приобретение новых знаний, физкультурно-спортивных умений, навыков;
- творческий рост педагогов и детей;

- максимальная степень самореализации каждого ребенка;
- удовлетворённость родителей организацией жизнедеятельности в лагере.

III. Основное содержание и механизмы реализации программы

3.1. Логика развития содержания программы по этапам

Логика развития смены, расписанная через задачи и формы работы по этапам, представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Период смены	Задачи	Содержательные этапы	Формы работы
Подготовительный период	Методическое наполнение программы; подготовка вожатых к реализации программы.	1. Организационный этап. 2. Подготовка педагогического состава к реализации программы.	Подготовка педагогического состава; подготовка методических материалов для реализации программы.
Организационный период	Успешная адаптация каждого участника смены; выявление детских интересов, потребностей; мотивация детей и подростков на включение в различные виды деятельности;	3. Коммуникативный этап. Знакомство участников смены друг с другом, выявление их интересов и способностей.	Игры на знакомство, выявление лидеров и командообразование; вводная игра; входная диагностика; огонёк знакомств; линейка открытия смены.
Основной период	Развитие познавательной активности у детей и подростков; поддержка мотивации детей и подростков к самостоятельной деятельности; реализация программы смены согласно плану-сетке.	4. Информационно-обучающий этап. Предполагает получение новых знаний, развитие интеллектуальных, физических, и лидерских способностей. 5. Коммуникативно-деятельностный этап. Предполагает закрепление и реализацию полученных знаний и навыков.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия; ключевые мероприятия программы; секции, кружки, мастер-классы, курсы основных блоков программы; коллективно-творческая деятельность.

Итоговый период	Подведение итогов смены, отслеживание её результативности; закрепление и демонстрация знаний и умений, приобретённых детьми и подростками в течение смены; подготовка детей и подростков к отъезду из лагеря.	6. Демонстративно-аналитический этап. Демонстрация полученных знаний, умений и компетенций участниками программы.	Выходная диагностика; линейка закрытия смены; итоговые мероприятия программы; прощальные огоньки в отрядах.
Аналитический период	Сравнение и анализ входной и выходной диагностик детей и подростков; обработка отзывов в социальных сетях о программе; составление отчетов о реализации программы; анализ полученных результатов.	7. Аналитический этап. Подведение итогов реализации программы.	Анализ диагностирующих материалов; анализ отчетов педагогического состава по реализации программы; составление итоговых отчетов.

3.2. Модель управления программой

Поставленные задачи программы реализуются в полном объеме через комплексный подход, объединяющий содержательные блоки: базовый и тематический.

Базовый блок реализуется на протяжении всей смены и предусматривает решение традиционных задач организации отдыха и оздоровления по следующим направлениям:

культурно-досуговое: предполагает работу творческих кружков, участие в мастер-классах, участие в отрядных и лагерных мероприятиях смены;

физкультурно-оздоровительное: предполагает организацию физкультурно-спортивных мероприятий в течение смены;

художественно-творческое: предполагает участие в творческих мероприятиях, развивающих эстетический вкус и чувство прекрасного;

социально-личностное: предполагает раскрытие и развитие личностного потенциала участников смены, включение детей и подростков в совместную социально значимую деятельность.

Реализация этих направлений обуславливает реализацию педагогической деятельности, способствующей:

формированию навыков социального взаимодействия в системе "ребенок-ребенок", "ребенок-группа детей" и др.;

развитию эмоционально-положительных реакций у ребенка;

опосредованной коррекции взаимоотношений между детьми;

созданию ситуации сотрудничества;

делегированию полномочий и ответственности за какое-либо дело или работу.

Основные средства достижения задач базового блока смены:

мероприятия, посвященные актуальным событиям детства;

интеллектуально-развивающие мероприятия;

мероприятия эстетического направления;

мероприятия, направленные на приобщение детей к здоровому образу жизни;

мероприятия, направленные на формирование у детей и подростков чувства патриотизма.

Тематический блок План на каждый день представляет собой сочетание различных познавательно-развлекательных форм работы с детьми и подростками.

Основные средства реализации тематического блока:

1) Игра рассматривается как природосообразный способ "вхождения" ребенка в жизнь, как регулятор всех жизненных позиций ребенка, его эмоциональных переживаний.

2) Мастер-класс рассматривается как оптимальный способ, направленный на приобретение и закрепление практических знаний и умений по специфическим направлениям.

3) Курсы рассматриваются как основной блок реализации программы, который позволяет в разных формах познакомить детей и подростков с основами.

3.3. Игровая модель

Формирование духовно-нравственных качеств, развитие творческих способностей и оздоровление детей - основные направления деятельности лагеря. В течение смены педагогический коллектив организует следующие виды деятельности: праздники, конкурсы, викторины, акции, концертную деятельность, мониторинг.

Реализация программы проходит с помощью коммуникативных, творческих, развивающих и подвижных игр; организации коллективных творческих дел, выполнению заданий по рефлексии лагерных дел, физических коррекционных упражнений и по закаливанию организма.

IV. Ресурсное обеспечение

4.1. Организационные ресурсы

Организационный ресурс подразумевает под собой:
изучение нормативно-правовой базы и методической литературы по выбранной тематике программы;
консультации с потенциальными партнёрами и экспертами программы;
подготовку педагогических кадров для реализации данной программы.

4.2. Информационные ресурсы

В рамках освещения программы физкультурно-спортивной смены «Спортландия» в средствах массовой информации необходимо провести следующую работу:

работа в социальных сетях: Вконтакте, Телеграм, Instagram и т.п.;
съёмка видеосюжетов;

4.3. Кадровые ресурсы

Для реализации программы физкультурно-спортивной смены «Спортландия» рекомендуется следующий педагогический состав: директор, старший воспитатель/вожатый, руководитель пресс-центра, методист, инструктор по физической культуре, воспитатель и вожатский коллектив. (Таблица 3).

Со стороны лагеря: медицинский персонал, педагоги дополнительного образования, психологи, обслуживающий персонал лагеря.

Таблица 3

**Вариант расчета педагогического состава
для реализации программы смены**

№	Должность	Количество
1.	Директор	1
2.	Старший воспитатель/вожатый	2
3.	Руководитель пресс-центра	1
4.	Методист	1
5.	Инструктор	2
6.	Организационная группа	2
7.	Вожатые	16
8.	Воспитатель	8

Данный персонал выполняет следующий функционал:

Директор

Осуществляет руководство сменой, несет ответственность за жизнь и здоровье детей.

Контролирует реализацию программы детского отдыха в детском оздоровительном лагере.

Ведет отчетную документацию.

Обеспечивает мероприятия по охране труда педагогического коллектива.

Отвечает за эффективное управление, координацию и реализацию программы детского отдыха.

Отвечает за координацию работы вожатых в части реализации программы.

Участвует в решении сложных педагогических ситуаций, осуществляет воспитательные процессы.

Организует и контролирует перевозку детей в детский оздоровительный лагерь.

Старший воспитатель/вожатый

Отвечает за планирование и ведение документооборота.

Отвечает за координацию деятельности вожатых и воспитателей.

Отвечает за методическое сопровождение деятельности вожатых и воспитателей во время пребывания в детском оздоровительном лагере и на пути следования в/из него.

Контролирует деятельность вожатых и воспитателей, а также отрядную работу.

Участвует в обеспечении профилактических и организационных мероприятий по охране жизни и здоровья детей и вожатых.

Руководитель пресс-центра

Отвечает за подготовку информационного контента (текст, фото и видеоматериалы).

Методист

Отвечает за методическую работу в ходе реализации программы физкультурно-спортивной смены «Спортландия»

Отвечает за составление расписания занятий учебных курсов.

Участвует в комплектовании групп в кружках, секциях и объединениях;

Ведет мониторинг наполняемости и выполнения программ групп в кружках, секциях и объединениях.

Оказывает помощь педагогическому коллективу в определении содержания, форм, методов и средств при подготовке и проведении мероприятий.

Принимает участие в разработке методических и информационных материалов, диагностике, прогнозировании и планировании деятельности педагогического коллектива.

Проводит ежедневный анализ проведения отрядных и общелагерных мероприятий.

Оказывает консультативную и практическую помощь педагогическому коллективу в написании сценариев проведения программных мероприятий.

Вожатый

Обеспечивает охрану жизни и здоровья детей.

Обеспечивает контроль над распорядком дня.

Отвечает за организацию деятельности и развитие временного детского коллектива во время пребывания в детском оздоровительном лагере.

Отвечает за реализацию мероприятий, направленных на развитие творческого потенциала детей и подростков, укрепление их здоровья и формирование у детей и подростков навыков здорового образа жизни.

Отвечает за ведение отчетной документации.

Воспитатель

Обеспечивает охрану жизни и здоровья детей.

Обеспечивает систематический контроль над соблюдением режима дня, питания, бытовых условий и санитарно-гигиенических норм.

Обеспечивает контроль дисциплины и соблюдения внутреннего распорядка детского оздоровительного лагеря.

Отвечает за профилактику и педагогическую коррекцию девиантного поведения и асоциальных проявлений.

Отвечает за ведение отчетной документации.

V. Критерии и способы оценки качества реализации программы

Оценка качества реализации программы будет оцениваться, исходя из данных Таблицы 4.

Таблица 4

Критерии оценки качества реализации программы смены «Спортландия»

Категория участников программы	Критерий	Инструменты измерения
Дети	общее оздоровление детей; приобретение новых знаний, творческих умений, навыков; творческий рост детей; максимальная степень самореализации каждого ребенка.	Входная, выходная (итоговая) диагностика; анализ дня; отзывы в социальных сетях.
Родители	Соответствие ожиданий и действительности; удовлетворенность бытовыми условиями; соответствие цели и задач программы ожидаемым результатам;	Анкетные мнения о проведенной смене; собеседования на территории детского оздоровительного лагеря и по телефону опрос родителей в социальных сетях; приобретение путевки для своего ребенка на следующий сезон.
Педагогический состав	Инициативность вожатых в рамках реализации смены; соответствие ожиданий и действительности от реализации программы.	Ежедневный анализ повестки педагогических "планёрок" вожатых и руководителей; анализ педагогических дневников вожатых; отчёт руководителя программы по итогам смены.

VI. Список использованных источников

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993).
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
4. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 28.12.2016).
5. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018).
6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017).
7. Федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 01.05.2017).
8. Федеральный закон "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей" от 28.12.2016 № 465-ФЗ.
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 (ред. от 13.10.2017) "О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы".
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".
11. СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.12.2013 № 73.
12. Национальный стандарт Российской Федерации. ГОСТ Р 52887-2007 "Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления" (утв. и введен в действие Приказом Ростехрегулирования от 27.12.2007 № 565-ст) (ред. от 28.06.2011).
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.04.2011 № МД-463/06 "О рекомендациях по организации детского оздоровительного отдыха".
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2011 № 06-614 "О направлении рекомендаций" (вместе с "Рекомендациями по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков".

План-сетка программы физкультурно-спортивной смены «Спортландия» на 21 день

ДНИ	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР
1 Орг. период	<p>10:00 ЗАЕЗД</p> <p>10:00 – 11:00 Размещение 11:00 – 11:30 Инструктаж по технике безопасности 11:30 – 12:00 Игры на знакомство, командоформирование и выявление лидеров 12:00 – 13:00 Разведка лагеря</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:35 – 17:30 Тропа доверия 17:40 – 18:10 Хозяйственный сбор "Наши правила". 18:10 – 19:00 Организационный сбор отряда. Входная диагностика</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Огонёк знакомства "Секрет дружбы" 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
2 Орг. период	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:40 – 10:10 Линейка открытия смены 10:15 – 10:55 Занятия по курсу №1 11:00 – 11:40 Занятия по курсу №2 11:45 – 13:00 Игры на закрепление знакомства, и командоформирование</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка видеоматериалов для конкурса "Видеовизитка"</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
3 Орг. период	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:15 – 13:00 спортивные и подвижные игры / подготовка видеоматериалов для конкурса "Видеовизитка"</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Представление отрядов (конкурс "Видеовизитка") 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>

<p style="text-align: center;">4 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Интеллектуальная игра 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
<p style="text-align: center;">5 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Театр теней 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
<p style="text-align: center;">6 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 10:00 – 11:00 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Дисотека / просмотр кинофильма 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>

7 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
8 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 12:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию 12:00 – 13:00	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 КВН 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
9 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / экскурсия / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой

<p style="text-align: center;">10 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
<p style="text-align: center;">11 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Вечерняя программа 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
<p style="text-align: center;">12 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 12:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию 12:00 – 13:00</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>

<p style="text-align: center;">13 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
<p style="text-align: center;">14 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Стартин "В ритме танца" 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
<p style="text-align: center;">15 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 18:00 Турнир лидеров "Один за всех" 18:00 – 19:30 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Конкурсно-развлекательная программа "Мы вместе" 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>

<p style="text-align: center;">16 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Экономическая игра 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
<p style="text-align: center;">17 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
<p style="text-align: center;">18 Основной период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:40 – 09:45 Развод 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 12:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию 12:00 – 13:00</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>

<p style="text-align: center;">19 Итоговый период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа</p>	<p>13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 18:00 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Дискотека / просмотр кинофильма 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
<p style="text-align: center;">20 Итоговый период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 10:00 – 12:00 Парад отрядов. Церемония награждения участников смены. 12:00 – 12:50 Спортивные и подвижные игры отрядная работа</p>	<p>13:00 – 14:00 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:00 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:30 Итоговые сборы. Выходная диагностика 17:30 – 18:00 Отрядная работа, настольные игры 18:00 – 19:00 Линейка Закрытия Смены</p>	<p>19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Прощальный вечер "До свидания, Рассвет" 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой</p>
<p style="text-align: center;">21 Итоговый период</p>	<p>08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 10:00 – 10:30 Уборка в комнатах 10:30 – 11:30 Сбор вещей 11:30 – 13:00 Акция "Почтовый конверт" и операция "Чемодан"</p>	<p>13:00 – 14:00 Обед</p> <p style="text-align: center;">ВЫЕЗД</p>	

**Пояснительная записка к плану-сетке
по программе физкультурно-спортивной смены «Спортландия» (21 день)**

Пояснительная записка к плану-сетке по программе «Спортландия» охватывает 21 день. Она составлена в соответствии с предлагаемой программой.

В рамках программы пройдут отрядные, лагерные дела, как по направленности программы, так и переключающие на другие виды деятельности, с целью создания комфортных условий для отдыха, самореализации, эмоциональной разгрузки детей.

Таблица 1

Режимные моменты

Подъем 08:00	Утренний подъем детей проводится не ранее 8 часов.	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 73 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей" http://www.rg.ru/2014/05/06/sanpin-dok.html
Время личной гигиены 08:00 – 08:30	Не более 30 минут	
Зарядка 08:30 – 08:45	Утренняя зарядка проводится ежедневно на открытом воздухе. В дождливую погоду утреннюю зарядку рекомендуется проводить в хорошо проветриваемых помещениях. Продолжительность утренней зарядки – не менее 15 мин.	
Завтрак 09:00 – 10:00	1 час	
Обед 13:00 – 14:00	1 час	
Тихий час (дневной сон) 14:00 – 16:00	Не менее 1,5 часа. Для детей 15 лет и старше допускается замена дневного сна на чтение книг и настольные игры.	
Полдник 16:00 – 16:30	30 минут	
Ужин 19:00 – 20:00	1 час	
Время личной гигиены от 7 до 10 лет: 21:30– 22:00 от 11 и старше: 22:00 – 22:30	В зависимости от возраста Не менее 30 минут.	
Отбой от 7 до 10 лет 22:00 от 11 и старше: не позже 23:00	Ночной сон должен быть не менее 9 часов. (для детей от 7 до 10 не менее 10 часов)	

Продолжительность мероприятий

<p>Подвижные игры для детей основной и подготовительной групп (данная информация указана в медицинских справках): для младших детей (6-11 лет) – 40-60 минут для старших детей (с 12 лет) – 90 минут</p> <p>Кружки и спортивные секции для детей 7 лет не более 35 минут; старше 7 лет не более 45 минут.</p> <p>Отдельные виды кружков (туристического, юных натуралистов, краеведческого и т.п.) допускается продолжительность занятий до 1,5 часа.</p> <p>Продолжительность занятий для детей, имеющих ограничения по здоровью, определяются индивидуально на основании консультаций с компетентными специалистами.</p>	<p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 апреля 2010 г. N 25 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10" http://www.rg.ru/2010/06/09/dnevnoe-dok.html</p>
---	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582780

Владелец Будацыренова Сарюна Александровна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025