

**5.2. План-сетка
лагеря дневного пребывания «Быстрее. Выше. Сильнее.»,
1 смена, 02.06.2025 г. – 25.06.2025 г.**

<i>День первый – понедельник 02.06.2025</i>	<i>День второй – вторник 03.06.2025</i>	<i>День третий – среда 04.06.2025</i>	<i>День четвертый вторник 05.06.2025</i>	<i>День пятый - пятница 06.07.2025</i>	<i>День шестой – суббота 07.06.2025</i>
Начало «Спартакиады»	Игра «Футбол»	Игра «Города России»	Игра «Настольный теннис»	День русского языка	Тематический День Первых
1. Встреча детей. 2. Торжественная линейка открытия летнего оздоровительного лагеря). Церемония поднятия государственного флага РФ. 3. Создание отрядов - команд: – знакомство с лагерем; – принятие правил жизнедеятельности и поведения; – распределение	1. Инструктаж по технике безопасности игры «Футбол» 2. Правила и история игры «футбол» 3. Анкетирование: «Что вы ожидаете от лагерной смены?» 4. Правила ПДД и ознакомление с маршрутом до пункта питания и до дома» 5. Учебно-тренировочные	Минутка здоровья «Зарядка и закаливание» 2. Спортивная эстафета «По городам России» 3. Учебно-тренировочные занятия 4. Игра - конкурс «Виды и вкусы мороженого?». 5. 4 июня «День мороженого»	1. Инструктаж по технике безопасности игры «Настольный теннис» 2. Правила и история игры «Настольный теннис» 3. Учебно-тренировочные занятия	1. Минутка здоровья «Бодрое утро» 2. Велопробег по парку А.С. Пушкина, посвященный дню русского языка «Тропами А.С. Пушкина» 3. Учебно-тренировочные занятия	1. Минутка здоровья «Зеленая аптека». 1. Тематический День Первых (изучение исторического значения мемориалов и памятных мест с целью укрепления патриотизма и чувства уважения к культурному наследию). 2. Интеллектуальная игра

<p>обязанностей; – инструктажи по ТБ. – Общий сбор-инструктаж по организации лагерной смены – знакомство с правилами игры «Спартакиада» 3. Учебно-тренировочные занятия</p>	занятия				«Путешествие по городам России». 3. Учебно-тренировочные занятия
<i>День седьмой – понедельник 09.06.2025</i>	<i>День восьмой – вторник 10.06.2025</i>	<i>День девятый – среда 11.06.2025</i>	<i>День десятый – четверг 12.06.2025</i>	<i>День одиннадцатый – пятница 13.06.2025</i>	<i>День двенадцатый – суббота 14.06.2025</i>
День друзей	Игра «Волейбол»	День независимости России	ВЫХОДНОЙ	Игра «Бадминтон»	День, посвященный году Защитника Отечества
1. Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье» 2. Веселые старты «Я – твой друг, и ты – мой друг»	1. Минутка здоровья «Три ступеньки, ведущие вниз» (о вредных привычках). 2. Инструктаж по технике	1. Минутка здоровья «Зарядка для ленивых». 2. Экскурсия в МБУК «Бузулукский краеведческий		1. Минутка здоровья «Закаливание». 2. Инструктаж по технике безопасности игры «Бадминтон»	1. Минутка здоровья «здоровье – бережем смолоду» 2. Военизированная

3. Учебно-тренировочные занятия	безопасности игры «Волейбол» 3. Правила и история игры «Волейбол» 4. Учебно-тренировочные занятия	музей» 3. Экскурсия в центральную библиотеку им.Л.Н.Толстого 4. Учебно-тренировочные занятия		3. Правила и история игры «Бадминтон» 4. Учебно-тренировочные занятия	я эстафета, посвященная 80 – летию Победы в Великой Отечественной войне; 3. Тематическая экскурсия в Бузулукский краеведческий музей «Лица героев Бузулукского края».
День тринадцатый понедельник 16.06.2025	День четырнадцатый вторник 17.06.2025	День пятнадцатый среда 18.06.2025	День шестнадцатый четверг 19.06.2025	День семнадцатый пятница 20.06.2025	День восемнадцатый суббота 21.06.2025
100 летие Артека	Игра «Большой теннис»	«Зеленый дом»	Игра «Лапта»	День Йоги	День, посвященный Дню памяти и скорби
1. Минутка здоровья «Береги здоровье смолоду» 2. Праздник,	1. Минутка здоровья «В здоровом теле – здоровый дух».	1. Минутка здоровья 2. Экологическое ориентирование:	1. Минутка здоровья «Быть здоровыми хотим»	1. Минутка здоровья «здоровье в порядке, спасибо зарядке»	1. Минутка здоровья «Мой рост, мой вес» 2. Экскурсионный

<p>посвященный 100 летию Артека</p> <p>3. Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>2.Инструктаж по технике безопасности игры «Большой теннис»</p> <p>3.Правила и история игры «Большой теннис»</p> <p>4. Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>«От дерева к дереву»</p> <p>3. Тематическая экскурсия в Бузулукскую детскую центральную библиотеку им. С.Я. Маршака</p> <p>4. Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>2.Инструктаж по технике безопасности игры «Лапта»</p> <p>3.Правила и история игры «Лапта»</p> <p>4. Русские народные игры на свежем воздухе</p> <p>5. Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>2.Путешествие в мир йоги.</p> <p>3.История «Йоги»</p> <p>4. Практические занятия по йоге с инструктором</p> <p>5. Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>день. «Чтим и помним», пешая экскурсия к памятнику «Вечный огонь»</p> <p>3. Викторина - фильмография о Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов.</p> <p>4.Учебно-тренировочные занятия</p>
<p>День девятнадцатый – понедельник 23.06.2025</p>	<p>День двадцатый – вторник 24.06.2025</p>	<p>День двадцать первый – среда 25.06.2025</p>			
<p>Проориентация</p>	<p>Игра «Городки»</p>	<p>Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...</p>			
<p>1.Минутка здоровья «Бодрое утро»</p> <p>2. «Мы узнаем новое» (посещение</p>	<p>1.Минутка здоровья «Закаляйся если хочешь быть здоровым».</p> <p>2.Инструктаж по</p>	<p>1.Минутка здоровья: «Смолоду закалишься – на весь век</p>			

<p>выставочных вагонов ОАО «РЖД»</p> <p>3.Посещение «Пожарной части №23».</p> <p>4. Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>технике безопасности игры «Городки»</p> <p>3.Правила и история игры «Городки»</p> <p>4. Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>сгодишься!»</p> <p>2. Торжественная линейка, посвященная закрытию лагерной смены. Церемония спуска государственного флага РФ.</p> <p>3. Прощальный огонёк по случаю закрытия смены «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!».</p> <p>4. Анкетирование: «Довольны ли вы лагерной сменой?»</p> <p>5. Подведение итогов смены</p>			
--	---	--	--	--	--

**5.3.План-сетка
лагеря дневного пребывания «Быстрее. Выше. Сильнее»,
2 смена, 30.06.2025 г. – 23.07.2025 г.**

<i>День первый – понедельник 30.06.2025</i>	<i>День второй – вторник 01.07.2025</i>	<i>День третий – среда 02.07.2025</i>	<i>День четвертый четверг 03.07.2025</i>	<i>День пятый - пятница 04.07.2025</i>	<i>День шестой – суббота 05.07.2025</i>
Начало «Спартакиады»	Игра «Футбол»	Игра «Города России»	100 летие Артека	Велопробег «Родными тропами»	Тематический День Первых
1. Встреча детей. 2. Торжественная линейка открытия летнего оздоровительного лагеря). Церемония поднятия государственного флага РФ. 3. Создание отрядов - команд: – знакомство с лагерем; – принятие правил	1. Инструктаж по технике безопасности игры «Футбол» 2. Правила и история игры «футбол» 3. Анкетирование: «Что вы ожидаете от лагерной смены?» 4. Правила ПДД и ознакомление с маршрутом до пункта питания и до дома»	Минутка здоровья «Зарядка и закаливание» 2. Спортивная эстафета «По городам России» 3. Учебно – тренировочные занятия	1. Минутка здоровья «Береги здоровье смолоду» 2. Праздник, посвященный 100 летию Артека 3. Учебно-тренировочные занятия	1. Минутка здоровья «Бодрое утро» 2. Велопробег в соснах за рекой Самара «Родными тропами» 3. Учебно – тренировочные занятия	2. Минутка здоровья «Зеленая аптека». 1. Тематический День Первых (изучение исторического значения мемориалов и памятных мест с целью укрепления патриотизма и чувства уважения к культурному наследию). 2. Интеллектуальная

<p>жизнедеятельности и поведения;</p> <p>– распределение обязанностей;</p> <p>– инструктажи по ТБ.</p> <p>– Общий сбор-инструктаж по организации лагерной смены</p> <p>– знакомство с правилами игры «Спартакиада»</p> <p>3. Учебно – тренировочные занятия</p>	<p>5. Учебно – тренировочные занятия</p>				<p>игра «Путешествие по городам России».</p> <p>3. Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><i>День седьмой – понедельник</i> <i>07.07.2025</i></p>	<p><i>День восьмой – вторник</i> <i>08.07.2025</i></p>	<p><i>День девятый – среда</i> <i>09.07.2025</i></p>	<p><i>День десятый – четверг</i> <i>10.07.2025</i></p>	<p><i>День одиннадцатый – пятница</i> <i>11.07.2025</i></p>	<p><i>День двенадцатый – суббота</i> <i>12.07.2025</i></p>
<p>Праздник Ивана Купала</p>	<p>День семьи, любви и верности</p>	<p>Игра «Волейбол»</p>	<p>Игра «Настольный теннис»</p>	<p>Игра «Бадминтон»</p>	<p>День, посвященный году Защитника Отечества</p>
<p>1. Минутка здоровья «Наше здоровье»</p> <p>2. Праздник «Пляжное</p>	<p>1. Минутка здоровья «Зарядка для моей семья».</p> <p>1. Спортивная эстафета «Мама,</p>	<p>1. Минутка здоровья «Три ступеньки, ведущие вниз» (о вредных</p>	<p>1. Инструктаж по технике безопасности игры «Настольный</p>	<p>1. Минутка здоровья «Закаливание».</p> <p>2. Инструктаж по технике</p>	<p>1. Минутка здоровья «здоровье -бережем смолоду»</p> <p>2. Военизированная</p>

развлечение», посвященный Дню Ивана Купалы 3. Учебно – тренировочные занятия	папа, я – спортивная семья» 2. Экскурсия в центральную библиотеку им.Л.Н.Толстого 4. Учебно – тренировочные занятия	привычках). 2. Инструктаж по технике безопасности игры «Волейбол» 3. Правила и история игры «Волейбол» 4. Учебно – тренировочные занятия	теннис» 2. Правила и история игры «Настольный теннис» 3. Учебно – тренировочные занятия	безопасности игры «Бадминтон» 3. Правила и история игры «Бадминтон» 4. Учебно – тренировочные занятия	эстафета, посвященная 80 – летию Победы в Великой Отечественной войне; 3. Тематическая экскурсия в Бузлукский краеведческий музей «Лица героев Бузулукского края».
День тринадцатый понедельник 14.07.2025	День четырнадцатый вторник 15.07.2025	День пятнадцатый среда 16.07.2025	День шестнадцатый четверг 17.07.2025	День семнадцатый пятница 18.07.2025	День восемнадцатый суббота 19.07.2025
Игра «Баскетбол»	Игра «Большой теннис»	«Зеленый дом»	Игра «Лапта»	День здоровья	
1. Минутка здоровья «Береги здоровье смолоду» 2. Инструктаж по технике безопасности игры «Баскетбол» 3. Правила и история игры	1. Минутка здоровья «В здоровом теле – здоровый дух». 2. Инструктаж по технике безопасности игры «Большой теннис» 3. Правила и	1. Минутка здоровья 2. Экологическое ориентирование: «От дерева к дереву» 3. Тематическая экскурсия в Бузулукскую	1. Минутка здоровья «Быть здоровыми хотим» 2. Инструктаж по технике безопасности игры «Лапта» 3. Правила и	1. Минутка здоровья «здоровье в порядке, спасибо зарядке» 2. Игра - путешествие «Мир здоровых людей» 3. Туристический	1. Минутка здоровья «Мой рост, мой вес» 2. Соревнования между командами: «Мультиспринтеры» 3. Учебно – тренировочные занятия

«Баскетбол» 4. Учебно – тренировочные занятия	история игры «Большой теннис» 4. Учебно – тренировочные занятия	детскую центральную библиотеку им. С.Я. Маршака 4. Учебно – тренировочные занятия	история игры «Лапта» 4. Русские народные игры на свежем воздухе 5. Учебно – тренировочные занятия	поход «В здоровом теле, здоровый дух. 4. Учебно – тренировочные занятия	
<i>День девятнадцатый – понедельник 21.07.2025</i>	<i>День двадцатый – вторник 22.07.2025</i>	<i>День двадцать первый – среда 23.07.2025</i>			
Профориентация	Игра «Городки»	Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...			
1.Минутка здоровья «Бодрое утро» 2. «Мы узнаем новое» (посещение выставочных вагонов ОАО «РЖД» 3.Посещение «Пожарной части	1.Минутка здоровья «Закаляйся если хочешь быть здоровым». 2.Инструктаж по технике безопасности игры «Городки» 3.Правила и	1.Минутка здоровья: «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься!» 2. Торжественная линейка, посвященная закрытию			

<p>№23». 4. Учебно – тренировочные занятия</p>	<p>история игры «Городки» 4. Учебно – тренировочные занятия</p>	<p>лагерной смены. Церемония спуска государственного флага РФ. 3. Прощальный огонёк по случаю закрытия смены «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!». 4. Анкетирование: «Довольны ли вы лагерной сменой?» 5. Подведение итогов смены</p>			
--	---	---	--	--	--

5.5. Реализация образовательной программы в период 1 лагерной смены

Лыжные гонки и легкая атлетика - это циклические виды спорта, которые входят в программу олимпийских игр. Это одни из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах или бегом в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках и легкой атлетике, возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют определенного числа лет систематические занятия физической культурой и спортом.

Поэтому в период лагерной смены спортсмены не прекращают выполнять программу по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по избранным видам спорта.

Лыжные гонки

Учебный материал	июнь																
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Теория и методика в области физической культуры																	
Вводное занятие. Основы спортивной подготовки и																	
Требования техники безопасности при занятиях лыжными																	
ОФП	15																
Общеразвивающие упражнения					60						60		60		60		60
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств							60							60			
Упражнения для развития специальной выносливости									60	60							60
Упражнения для развития ловкости и координации											60		60		60		
Упражнения для развития силы												60					60
Другие виды спорта и подвижные игры																	
СФП	13																
Упражнения на скорость					60												

Упражнения на развитие быстроты и стартовой скоро			60				60			60								
Упражнения на воспитание специальной силовой						60									60			
Упражнения для развития дистанционной скорости.																		60
Специально подготовительные упражнения																		
Имитация, роллерная подготовка			60	60	60				60	60								60
Специализированные тренажерные устройства позволяющие																		
Техническая подготовка.	7	60		60		60				60		60		60		60		
Психологическая и тактическая подготовка	1								60									
Сдача контрольно-переводных нормативов																		
Самостоятельная работа																		
Инструкторская деятельность	1		60															
Восстановительные мероприятия																		
Индивидуальные задания.																		
Участие в соревнованиях.																		
Медицинское обследование	3	60							60					60				
Итого 40ч																		

Легкая атлетика

Учебный материал	июнь																	
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Теория и методика в области физической культуры																		
Вводное занятие. Основы спортивной подготовки и																		
Требования техники безопасности при занятиях лыжными																		
ОФП	17																	
Общеразвивающие упражнения					60						60		60		60		60	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств							60							60				
Упражнения для развития специальной выносливости									60	60								60
Упражнения для развития ловкости и координации											60	60	60		60			
Упражнения для развития силы												60					60	

Другие виды спорта и подвижные игры																	€
СФП	14																
Упражнения на скорость				60	60												
Упражнения на развитие быстроты и стартовой скоро			60			60			60								
Упражнения на воспитание специальной силовой					60								60				
Упражнения для развития дистанционной скорости.																	60
Специально подготовительные упражнения			60	60	60			60	60								60
Техническая подготовка.	7	60		60			60		60		60		60	60			
Психологическая и тактическая подготовка	2	60						60									
Сдача контрольно-переводных нормативов																	
Самостоятельная работа																	
Инструкторская деятельность	2		60														
Восстановительные мероприятия																	
Индивидуальные задания.																	
Участие в соревнованиях.																	
Медицинское обследование																	
Итого 40ч																	

5.6. Реализация образовательной программы в период 2 лагерной смены

Лыжные гонки и легкая атлетика - это циклические виды спорта, которые входят в программу олимпийских игр. Это одни из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах или бегом в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках и легкой атлетике, возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют определенного числа лет систематических занятия физической культурой и спортом.

Поэтому в период лагерной смены спортсмены не прекращают выполнять программу по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по избранным видам спорта.

Лыжные гонки

Учебный материал	июль/дата/минуты																
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Теория и методика в области физической																	
Вводное занятие. Основы спортивной																	
Требования техники безопасности при занятиях																	
ОФП	17																
Общеразвивающие упражнения					60						60		60		60		60
Упражнения для развития скоростно-силовых							60							60			
Упражнения для развития специальной									60	60							60
Упражнения для развития ловкости и											60		60		60		
Упражнения для развития силы							60					60				60	60
Другие виды спорта и подвижные игры																	
СФП	13																
Упражнения на скорость					60												
Упражнения на развитие быстроты и стартовой			60				60			60							
Упражнения на воспитание специальной						60								60			
Упражнения для развития дистанционной																	
Специально подготовительные упражнения																	
Имитация, роллерная подготовка			60	60	60				60	60							60
Специализированные тренажерные устройства позволяющие моделировать тренировочную																	
Техническая подготовка.	7	60		60		60			60		60		60		60		
Психологическая и тактическая подготовка	1								60								
Сдача контрольно-переводных нормативов																	

Самостоятельная работа																		
Инструкторская деятельность	1		60															
Восстановительные мероприятия																		
Индивидуальные задания.																		
Участие в соревнованиях.	3		60									60						
Медицинское обследование																		
Итого 40ч																		

Легкая атлетика

Учебный материал	июль/дата/минуты																	
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Теория и методика в области физической культуры																		
Вводное занятие. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса																		
Требования техники безопасности при занятиях																		
ОФП	17																	
Общеразвивающие упражнения					60						60		60		60		60	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств							60							60				
Упражнения для развития специальной выносливости									60	60								60
Упражнения для развития ловкости и координации											60		60		60			
Упражнения для развития силы												60					60	
Другие виды спорта и подвижные игры																		
СФП	14																	
Упражнения на скорость					60													
Упражнения на развитие быстроты и стартовой скоро			60				60			60								
Упражнения на воспитание специальной силовой						60							60					
Упражнения для развития дистанционной скорости.																		60
Специально подготовительные упражнения																		

Имитация, роллерная подготовка			60	60	60			60	60							60
Специализированные тренажерные устройства позволяющие моделировать тренировочную нагрузку																
Техническая подготовка.	7	60		60		60			60				60		60	
Психологическая и тактическая подготовка	1							60								
Сдача контрольно-переводных нормативов																
Самостоятельная работа																
Инструкторская деятельность	1		60													
Восстановительные мероприятия																
Индивидуальные задания.																
Участие в соревнованиях.	2									60						
Медицинское обследование	3	60					60					60				
Итого 40ч																