

Муниципальное автономное учреждение  
«Детский лагерь отдыха» г. Нытва

---



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «ДЛО» г.Нытва

Т.В. Тюленева

Приказ № 14 от 14.04. 2026 г.

**ПРОГРАММА ПАЛАТОЧНОГО ЛАГЕРЯ**

3й смены

Спортивно-оздоровительного направления

«Школа мяча»

**МАУ «ДЕТСКИЙ ЛАГЕРЬ ОТДЫХА» г. НЫТВА**

**СП ДЛО «ТИМУРОВЕЦ»**

2026 год

Программа «Школа мяча» предназначена для работы в палаточном лагере продолжительностью 10 дней, для работы с детьми 10-13 лет. Имеет физкультурно-спортивную направленность.

Младший и средний школьный возраст детей наиболее благоприятен для формирования раннего самоопределения в направлении физическая культура и спорт. Наиболее эффективными средствами воспитания физических качеств и координационных способностей являются игровые упражнения с мячом.

Подвижные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Отбивание мяча, повышает настроение, снимает усталость, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Неоспорима и оздоровительная роль игры с мячом. Развивая мышечную силу в процессе игр с мячом у детей, усиливается кровообращение, улучшается работа важнейших органов растущего детского организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ. Так же игры и упражнения с мячом, являются средством коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия.

Игровые упражнения с мячом являются средством, гармонически развивающего ребенка, дающим значительный образовательный и воспитательный эффект.

### **Новизна программы**

Программа смешивания тренировочного процесса и творческого досуга позволяет в полевых условиях не только обучить основным навыкам владения мячом, но и развивать навыки «soft skills». Давая возможность для развития, тем самым создаем возможность для успешной командной работы и осознания своей значимости в команде.

**Цель:** Организация обучения детей младшего школьного возраста элементам волейбола, с последующей самоорганизацией активного образа детей

### **Задачи:**

- обучить техническим элементам волейбола;
- научиться применять навыки работы с мячом в спортивных и подвижных играх;
- развивать коммуникативные навыки, формировать умения командной работы;
- формировать потребность в ведении активного образа жизни.

### Календарный план смены

Дата/день недели	Уровень мероприятий	Мероприятия
7 августа пятница	Отрядный  Общелагерный	-Заезд, размещение, знакомство; -Экскурси по лагерю, проведение инструктажей <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация мест занятий, деление на команды, оформление палаток-команд.</li> <li>- Презентация-выступление</li> <li>- Орлятский костер+песни+игры на взаимодействие</li> </ul>
8 августа суббота	Отрядный  <u>День Первых</u>  Общелагерный	-Утренняя зарядка + Круг здоровья -Открытие смены -веревочный курс Тренировка 1: входные нормативы
9 августа воскресенье	Отрядный  Общелагерный	-Утренняя зарядка + круг здоровья -Тренировка 1: упражнения с волейбольным мячом+ бадминтон -Игры-настолки -Тренировка 2: Игры-перебежки -«Игры разума» (интеллектуальная игра)
10 августа понедельник	Отрядный  Общелагерный	-Утренняя зарядка+ кросс 2 км -Тренировка 1: ОРУ на растягивание -«Танграм» -головоломки для мозга (личные состязания) -Тренировка 2: игры с мячом («Перестрелка», «Вышибалы», «Мяч ловцу») -Чтение книг
11 августа вторник	Отрядный  <u>Поезд безопасности</u>  Общелагерный	-Утренняя зарядка + Дыхательная гимнастика -Тренировка 1: Шаговая+силовая+ сдача норм по техническим элементам волейбола (передачи над собой, в парах, в командах) -«Руки мастера»– изготовление поделки из подручного материала или из привезенного с собой -Тренировка 2: тактические упражнения с волейбольным мячом. Мини-волейбол Рисуем вместе – создание панорамной картины
12 августа среда	Отрядный  Общелагерный	-Утренняя зарядка + кросс 2 км -Тренировка 1: полоса препятствий+ соревнования по мини-баскетболу

		-Игры в компании «Мафия», «УНО», пр. -Тренировка 2: Упражнения волейболистов «Резиночки» -прыжки
13 августа четверг	Отрядный  <u>Проект «Нытва – город металлургов»</u>	-Утренняя зарядка -Тренировка 1: Марш-бросок до 3 км -Фотосессия «Мои любимые места» -Тренировка 2: технические элементы волейбола «Своими словами» – сочинение песни (стиха, рассказа) о смене в лагере.
14 августа пятница	Отрядный  Общелагерный	-Утренняя зарядка + йога -Тренировка 1: ОФП -Спартакиада команд по «тихому многоборью» (запуск самолетиков, метание прутиков, надувание мыльных пузырей и т.д) -«В гости» – организация тематических посиделок в других отрядах
15 августа суббота	Отрядный  Общелагерный	-Утренняя зарядка + кросс -Тренировка 1: прием нормативов (конечный) -Игры на взаимодействие, подарки на память -Конкурс поделок «Руки мастера» Тренировка 2: Соревнования по мини-волейболу (волейболу) -Вечерний костер
16 августа воскресенье	Отрядный	-Утренняя зарядка -Подведение итогов, уборка территории, -Отъезд

В свободное время планируется прохождение мастер-классов, просмотров учебных и художественных фильмов, посещение общелагерных мероприятий

\*В расписание могут быть внесены дополнительные занятия.

\*Расписание может изменяться по погоде.

\*Активный отдых: прогулки, походы, игры (может изменяться по погоде)

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты включают увеличение двигательной-познавательной активности отдыхающих, овладение новыми разнообразными упражнениями. На базе уже имеющихся движений улучшить навыки владения мячом с целью формирования достаточно сложных действий с мячом. Применять в повседневной жизни для организации двигательной активности. Совещание тренировочного процесса с другими направленностями отдыхающих, позволять организовать гармоничный процесс лазерной смены.