

**Календарный план воспитательной работы  
4 смены 2026 года «Вектор движения: волонтеры спорта»**

**ДОЛ «Алмаш»**

Условные обозначения:

Мл – младший возраст (7-10 лет)

Ср – средний возраст (11-14 лет)

Ст – старший возраст (15-17 лет)

Период времени:

УТРО: после завтрака до обеда

ДЕНЬ: после полдника до ужина

ВЕЧЕР: после ужина до отбоя

Время проведения	Наименование мероприятия, уровень проведения (общелагерный, отрядный, групповой)	Описание мероприятия
<b>Организационный этап</b>		
1 день, 13.07.2026 (понедельник)		
УТРО	Знакомство с территорией и правилами лагеря, отрядный (Мл, Ср, Ст)	Экскурсия по лагерю. Ребята узнают расположение ключевых объектов, знакомятся с персоналом
	Инструктаж по ТБ, отрядный (Мл, Ср, Ст)	Беседа о правилах безопасности. Подписание журналов по ТБ
ДЕНЬ	Тренировка по ОФП, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Массовая разминка-флешмоб с чемпионами (приглашенные гости или старшие спортсмены).
	Тимбилдинг «Единая команда», отрядный (Мл, Ср, Ст)	Игры на сплочение внутри отрядов. Формирование командного духа, выбор названий отрядов, девизов, капитанов. Обсуждение целей на смену
ВЕЧЕР	Церемония открытия смены. Парад «Флаги добра», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Торжественный парад участников в спортивной форме. Презентация направлений (медиа, судейство, медицина, охрана порядка)
2 день, 14.07.2026 (вторник)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
	Беседа «Антитеррор», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Встреча со специалистом по безопасности. Отработка алгоритмов действий при ЧС, развитие бдительности и навыков распознавания угроз
ДЕНЬ	Самопрезентация отрядов, отрядный (Мл, Ср, Ст)	Каждый отряд представляет педагогу-организатору самопрезентацию. Это способствует знакомству с отрядными ценностями, сплочению коллектива и развитию творческих способностей

	Тематическая эстафета «Путь волонтера», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Это классическая эстафета, где каждый этап символизирует одну из функций волонтера.
ВЕЧЕР	Семинар: «Спортивный волонтер: больше, чем помощник», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Интерактивное погружение в основы добровольчества, адаптированное для юных атлетов. Семинар раскрывает волонтерство не как «обязанность», а как социальный лифт и способ прокачать навыки, необходимые профессиональному спортсмену: лидерство, стрессоустойчивость и знание правил игры «изнутри».
<b>3 день, 15.07.2026 (среда)</b>		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
	Сбор капитанов отряда, групповой (Мл, Ср, Ст)	Обсуждение важных вопросов жизни лагеря, оперативное решение проблем с учетом мнения ребят.
ДЕНЬ	Тренировка по ОФП, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Использование игровых методов (эстафеты с отягощениями) для младших групп
	Спортивный диктант, групповой (Ст)	Акция направлена на повышение спортивной грамотности, популяризацию знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, мотивацию к изучению спорта, патриотическое воспитание
ВЕЧЕР	Мастер-класс «Афиша, на которую хочется прийти», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Творческая лаборатория, где дети учатся визуально продавать спортивное событие и привлекать болельщиков
<b>Основной этап</b>		
<b>4 день, 16.07.2026 (четверг)</b>		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
	Профилактическая беседа с сотрудниками Пожарной части, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Обучение детей правилам пожарной безопасности в быту и на природе. Отработка алгоритма действий при обнаружении возгорания и навыков безопасной эвакуации.

ДЕНЬ	Турнир по настольным играм, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Интеллектуальный блок: шахматы, шашки, домино. Развитие стратегического мышления и усидчивости.
ВЕЧЕР	Тренинг «Конфликтология на поле», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Как общаться с расстроенным проигравшим или агрессивным болельщиком
5 день, 17.07.2026 (пятница)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
ДЕНЬ	Тренировка по ОФП с чемпионом, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Мастер-класс по ОФП от приглашенного атлета. Волонтерский аспект: старшие ребята (14-18 лет) выступают в роли ассистентов тренера: следят за правильностью выполнения упражнений у младших и помогают с инвентарем
ВЕЧЕР	Интерактивная игра «Чистый спорт – честный результат», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Образовательный квест о вреде допинга и важности соблюдения спортивной этики
6 день, 18.07.2026 (суббота)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
ДЕНЬ	Турнир по футболу, настольному теннису, волейболу, стритболу, групповой (Мл, Ср, Ст)	Спортивные соревнования для развития командного духа, физической активности и дружеского соперничества
ВЕЧЕР	Викторина «Спортивный лабиринт», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Задания на знание различных видов спорта
7 день, 19.07.2026 (воскресенье)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
	Встречи с родителями, отрядный (Мл, Ср)	Прием посетителей на территории лагеря. Организация свободного времени детей с семьями в специально отведенных зонах
	Сбор капитанов отряда, групповой (Мл, Ср, Ст)	На встречах капитанов отрядов обсуждаются важные вопросы, касающиеся жизни лагеря и отдельных коллективов, что

		позволяет оперативно решать возникающие проблемы и учитывать мнение ребят при принятии решений
ДЕНЬ	Тренировка по ОФП (восстановительная), общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Легкий кросс, упражнения на растяжку и гибкость.
ВЕЧЕР	Вечер рекордов Гиннеса (лагерный формат), общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Соревнования в необычных дисциплинах: самое долгое удержание планки, прыжки на скакалке и т.д. Фиксация лучших результатов в «Книгу рекордов смены»
8 день, 20.07.2026 (понедельник)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
	Акция «Чистый лагерь», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Экологический десант по поддержанию чистоты и порядка. Воспитание ответственности и бережного отношения к окружающей среде
ДЕНЬ	Тестирование ГТО: испытания на силу и гибкость: подтягивания, отжимания, наклоны. Общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Проведение тестирования. Работа интерактивной зоны для съемки контента «Как я сдаю нормативы» для социальных сетей лагеря
ВЕЧЕР	Просмотр художественного фильма о великих победах. Общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Киносеанс мотивационной ленты с последующим обсуждением в отрядах. Анализ качеств героев, которые помогли им достичь успеха
9 день, 21.07.2026 (вторник)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
ДЕНЬ	Тестирование ГТО: испытания на скорость и выносливость: челночный бег, кросс. Общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Финальный этап тестирования и торжественное награждение сильнейших участников по итогам двух дней
ВЕЧЕР	Мастер-класс «Спортивное медиа» Общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Учимся делать крутые фото, писать посты и брать интервью
10 день, 22.07.2026 (среда)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки

	Профилактическая беседа «Территория безопасности» с сотрудниками ПДН, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Профилактика правонарушений в молодежной среде, обсуждение правил личной безопасности и правовой ответственности несовершеннолетних. Формирование законопослушного поведения
ДЕНЬ	Выставка военной техники, мастер-класс по сборке-разборке автомата и т.д. общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Патриотический блок: знакомство с техникой, историей вооружения. Практическое обучение базовым навыкам обращения с учебным оружием, развитие дисциплины
ВЕЧЕР	Практикум «Восстановление после нагрузок», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Методическое занятие: основы миофасциального релиза (МФР), правильный режим сна и питания спортсмена. Практические упражнения для снятия мышечного напряжения.
11 день, 23.07.2026 (четверг)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
	Приезд ГИБДД, профилактическая беседа, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Сотрудники ГИБДД проведут профилактическую беседу, посвященную безопасности на дорогах. Участники смогут узнать о правилах дорожного движения для велосипедистов и пользователей СИМ
ДЕНЬ	Функциональное многоборье (CrossFit), общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Соревновательный марафон: круговая тренировка на выносливость и силу. Упражнения адаптированы под возраст: от игровых эстафет для младших до силовых станций для старших
ВЕЧЕР	Курс «Первая помощь на поле», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Базовые навыки оказания первой помощи
12 день, 24.07.2026 (пятница) <b>ДЕНЬ ДВИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ</b>		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
ДЕНЬ	Квест-игра по станциям, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Участники совершают путешествие по станциям, каждая из которых означала определённое направление «Движения Первых», а задания на ней были тесно связаны с ним.

ВЕЧЕР	Мастер-класс: «Урок от спортивного комментатора: искусство репортажа, работа с микрофоном». Общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Обучение искусству репортажа и работе с микрофоном. Учимся вести стрим, брать интервью и записывать подкасты о спорте
13 день, 25.07.2026 (суббота)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
	Сбор капитанов отряда, групповой (Мл, Ср, Ст)	На встречах капитанов отрядов обсуждаются важные вопросы, касающиеся жизни лагеря и отдельных коллективов, что позволяет оперативно решать возникающие проблемы и учитывать мнение ребят при принятии решений
ДЕНЬ	Тренировка по ОФП, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Легкий кросс, тренировка на развитие гибкости
ВЕЧЕР	Мероприятие, посвященное 60-летию Нижнекамска «#НК60: Спортивный заряд!» Общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Мероприятие представляет собой праздничный вечер, посвященный 60-летию Нижнекамска и его спортивным достижениям. Оно включает в себя рассказ о самых известных спортсменах города, их победах и вкладе в развитие спорта, а также интерактивную викторину, посвященную истории Нижнекамска и его спортивной жизни
14 день, 26.07.2026 (воскресенье)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
	Встречи с родителями, отрядный (Мл, Ср)	Организованное время для общения с семьей в специально отведенных зонах отдыха
ДЕНЬ	Эко-трейл «Чистый бег» (Плогинг) общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Популярное во всем мире движение: бег, совмещенный со сбором мусора. Команды бегут по пересеченной местности (лес или территория лагеря) в перчатках и с пакетами. Побеждает тот, кто пребижит быстрее, но с самым тяжелым (или полным) пакетом собранного мусора. Это соревнование на выносливость и внимательность

ВЕЧЕР	Развлекательный вечер, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Мультимедийная программа с современными конкурсами, караоке, флешмобами
15 день, 27.07.2026 (понедельник)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
	Акция «Чистый стадион», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Экологическая инициатива по поддержанию порядка на спортивных объектах
ДЕНЬ	Мастер-классы по избранным видам спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Практические занятия под руководством квалифицированных тренеров и приглашенных экспертов. Программа включает в себя отработку технических элементов, тактический разбор игровых ситуаций и проведение мини-турниров по выбранным дисциплинам для совершенствования спортивного мастерства
	День самоуправления (Подготовка), групповой (Ст)	Старшие распределяют роли: менеджеры, судьи, медики, пресс-служба.
ВЕЧЕР	Экологический урок, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Интерактивное занятие по теме осознанного потребления и переработки отходов. Участники узнают о современных эко-технологиях и примут участие в мастер-классе по сортировке пластика
<b>Итоговый этап</b>		
16 день, 28.07.2026 (вторник)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
	Памятное дело «Оставь свой след ...», отрядный (Мл, Ср, Ст)	Творческая акция: создание общего баннера или стены с отпечатками рук/пожеланиями участников смены 2026 года
ДЕНЬ	«Кубок Волонтера», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Проведение соревнований для младших отрядов силами старших
ВЕЧЕР	Семинар: «Психология победителя», общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Тренинг по управлению эмоциями в стрессовых ситуациях. Как справиться с поражением и сохранять мотивацию к росту

17 день, 29.07.2026 (среда)		
УТРО	Тренировка по избранному виду спорта, групповой (Мл, Ср, Ст)	Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с планом подготовки
	Анкетирование по итогам смены, отрядный (Мл, Ср, Ст)	Рефлексия: дети делятся впечатлениями о тренерах, питании и мероприятиях. Оценка личного прогресса «через свои ощущения»
ДЕНЬ	«Кубок Волонтера» (финалы)	Проведение соревнований для младших отрядов силами старших
ВЕЧЕР	Торжественное закрытие смены «Волонтерский Олимп» Общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Награждение, итоговый просмотр фильма о смене. Фотовыставка «Эмоции спорта»
18 день, 30.07.2026 (четверг)		
УТРО	Приведение в порядок территории лагеря. Сборы, отъезд детей, общелагерный (Мл, Ср, Ст)	Дети собирают вещи и упаковывают свои чемоданы. Они прощаются друг с другом и вожатыми, обмениваются теплыми пожеланиями и обещаниями встретиться снова