



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25 «Олимп»

Принята на заседании
педагогического совета
(протокол № 5 от 22.05.2025 г.)

Утверждаю директор MAOU «СОШ № 25
«Олимп»

Приказ от 23.05.2025 № 05-23/2-п
Т. А. Котова



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ознакомительного уровня**

«Здоровое лето»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 месяц

Составители программы:

Тихонова Л. В., Трофимов Д. М.,

Мамукова П. Н. -

педагоги дополнительного
образования

Великий Новгород
2025

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое лето» разработана и реализуется в соответствии с документами:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№273 –ФЗ от 29.12.2012)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»(Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 « о направлении информации». (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);
- распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Уставом, локальными актами муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №25 «Олимп».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Актуальность программы также обусловлена соответствием муниципальному заказу, то есть тем идеям и положениям, которые заложены в законах, положениях, рекомендациях, разработанными органами государственной, региональной и муниципальной власти, образовательной организации. Реализация программы будет способствовать пробуждению интереса к занятию спортом, здоровому образу жизни. В настоящее время спорт - одно из самых популярных направлений среди молодежи.

Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области физкультуры и спорта.

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей, сложившейся ситуации в мире, охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни. Спортивная игра- командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия спортивными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Спортивные игры - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Отличительная особенность программы:

- заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся и применением компьютерных технологий в процессе оздоровления детей.

- содержание программы подобрано с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры, дополняя ее с учетом интересов детей. Однако содержание может меняться в зависимости от подготовленности учащихся и условий проведения занятий.

- участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанными)

Адресат программы: в группу зачисляются обучающиеся 7-14 лет без предварительной подготовки, без ограничения по состоянию здоровья. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО (<https://53.pfdo.ru>), группа может быть разновозрастной.

Программа адресована детям от 7 до 14 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

Объём и срок освоения программы:

Программа «Здоровое лето» имеет объём 12 часов и рассчитана на одну летнюю смену в 21 день.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Численный состав объединения: не менее 8 человек, характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: 3 раза в неделю по 30 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- обучить навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

-приобрести конкретные знаний в области гигиены, здорового образа жизни. - приобщить учащихся, в каком-либо виде спорта.

- научить использовать компьютерные технологии при изучении того или иного вида спорта, работать дистанционно.

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности , профилактика вредных привычек.

- формировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры.

- формировать навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.

Развивающие:

- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;

- укреплять здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
21 день	26.05.2025	25.06.2025	4	21	12	3 раза в неделю по 30 минут

Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие. 1 час.

Теория: Инструктаж по ТБ. Презентация: «Общие требования. Особенности обучения по программе «Здоровое лето».

Практика: Учебная эвакуация.

Раздел 2. Тренинг на сплочение коллектива. 2 часа.

Практика: Работа в проектных группах. Мозговой штурм. Письменное оформление. Презентация и публичная защита. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря.

Разделы 3 и 4. Подвижные игры на воздухе и в помещении. 5 часов

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительные игры. 2 часа.

Практика: спортивно-оздоровительные игры

Раздел 5. Интеллектуально-развлекательные игры в помещении. 2 часа

Практика. Игры и задания на развитие свойств мышления, памяти, внимания.

1.4. Планируемые результаты

- увеличится количество учащихся, занимающихся физической культурой и спортом

- снизится уровень заболеваемости учащихся; школы.

- повысятся качества знаний учащихся в рамках физкультурно - спортивной направленности;

- повысится уровень культуры здоровья учащихся;

К окончанию учебной программы учащийся должен обладать следующими компетенциями:

- научится использовать компьютерные технологии при изучении того или иного вида спорта, работать дистанционно.

- обогатит знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- обучится навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- приобретет конкретные знания в области гигиены, здорового образа жизни.

- изменит отношение к своему здоровью, осознает необходимость сохранения физического здоровья, начиная с раннего возраста;

- повысит уровень развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости);

Сформированы личностные качества:

- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- сформируется умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- научится определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- научится видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивная форма и обувь на каждого ученика

- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

- спортивная площадка. для занятий по данной программе необходим просторный зал с хорошей вентиляцией и освещением.

Методическое обеспечение:

- методическая литература для учителя и обучающихся;

- иллюстративный материал (репродукции картин, фотографий, видео);

Кадровое обеспечение.

В реализации программы принимает участие преподаватель по физической культуре

2.3. Формы аттестации

Основной формой работы в группах является практическое занятие. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

2.4. Оценочные материалы

В процессе освоения программы используются диагностические методы, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов: просмотр, педагогическое наблюдение, фронтальная беседа, игровая деятельность.

2.5. Методические материалы

Методы обучения и воспитания:

1.3 Содержание программы.

Учебный план.

Раздел	1 год обучения		
	Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Вводное занятие	1	0,5	0,5
Раздел 2. Тренинг на командообразование и сплочение коллектива	2	-	2
Раздел 3. Подвижные игры на воздухе	3	-	3
Раздел 4. Подвижные игры в помещении.	2	-	2
Раздел 5. Интеллектуально-развлекательные игры в помещении.	2	-	2
Раздел 6. Спортивно-оздоровительные игры на воздухе.	2	-	2
Итого:	12	0,5	11,5

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы и методы работы
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. 1 час				
1.1.	Вводное занятие. Инструктажи. Эвакуация.	1	0,5	0,5	Собеседование.
2.	Тренинг на командообразование и сплочение коллектива. 2 часа.				
2.1	Программа тренинга.	2	-	2	Практическая работа
3.	Подвижные игры на воздухе. 3 часа.				
3.1	Подвижные игры.	2	-	2	Практическая работа
3.2	Подвижные игры.	1	-	1	
4.	Подвижные игры в помещении. 2 часа.				
4.1	Копилка подвижных игр.	2		2	Практическая работа
5.	Интеллектуально-развлекательные игры в помещении. 2 часа.				
5.1	Копилка	2		2	Практическая работа
6.	Спортивно-оздоровительные игры на воздухе. 2 часа.				
6.1	Спортивно-оздоровительные игры.	2		2	Практическая работа
ИТОГО:		12	0,5	11,5	

Игровые методы: организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Словесные методы: беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие, возможно в сочетании с демонстрацией видеофильмов.

Эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ярких нагляднообразных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.

Познавательные методы: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.

Социальные методы: развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

Практические – получение информации на основании практических действий, выполняемых обучающимися. Основные методы работы – тренировки, тренинги, упражнения, творческие задания и показы.

Наглядные – сообщение учебной информации при помощи средств наглядности (просмотр видео – роликов, телевизионные версии пластических и театральных спектаклей)

Формы организации образовательного процесса

Формой организации образовательного процесса по программе «Здоровые каникулы» являются занятия в группах. Так как она имеет ряд преимуществ:

- Повышается учебная и познавательная мотивация.
- Снижается уровень тревожности учащихся, страха оказаться неуспешным, некомпетентным в решении каких-то задач.
- В группе выше обучаемость, эффективность усвоения и актуализации знаний.
- Улучшается психологический климат в группе.

Формы организации учебного занятия

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения
- комбинированные формы занятий, на которых теоретические объяснения иллюстрируются примерами, видеоматериалами, показом педагога
- наблюдения;
- беседы;
- практические занятия;

Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- Технология развивающего обучения
- Технология личностно-ориентированного обучения
- Коллективно-творческая деятельность
- Здоровьесберегающая технология

2.6. Методическое обеспечение.

Список литературы для педагога

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой. - М., 1987.
2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М., 1988.
3. Волохов, А.В. Технология и программы организации семинаров по самоуправлению в детских коллективах. /А.В. Волохов, И.И. Фришман. – М.: ГОУ «Центр развития системы дополнительного образования детей. - 2005.
4. Волохов, А.В. Фришман И.И. Внимание, каникулы! Методическое пособие. М.: ЦГЛ. 2005.
5. Гузенко, А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником: материалы авторских смен/ авт. сост. А.П. Гузенко и др.
6. Иванов, И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. М.1997.
- Леванова, Е.М. Мастерская вожатого. Руководство для начинающих и опытных / Под редакцией Е.А. Левановой. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
7. Маслов, А.А. Портфель вожатого: сценарии мероприятий; программы организации отдыха детей; практические материалы по овладению опытом вожатского мастерства. / авт. сост. А.А. Маслов. – Волгоград: Учитель, 2007.
8. Романенко, Т.Н. Настольная книга вожатого детского оздоровительного лагеря. Второе издание – Воронеж: Департамент образования, науки и молодёжной политики Воронежской области, 2013.
9. Тетерский, С.В. Детский оздоровительный лагерь: Воспитание, обучение, развитие: Практическое пособие. / С.В. Тетерский, И.И. Фришман. – М.: АРКТИ, 2007.
10. Фришман, И.И. Тебе, вожатый! /И.И. Фришман. Выпуск 4.– Н. Новгород: ООО «Педагогические технологии».- 2005.
11. Чагина, И.Н. «Методические рекомендации для вожатых детских оздоровительных лагерей» - Издательский дом «Методист», Москва 2008г.
12. Шаламова, И.Ф., А.Ю. Ховрин «Вожатый – старт в профессию». – Педагогическое общество России, Москва.

Список литературы для учащихся

1. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М., 1988.
2. Волохов, А.В. Фришман И.И. Внимание, каникулы! Методическое пособие. М.: ЦГЛ. 2005.
3. Гузенко, А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником: материалы авторских смен/ авт. сост. А.П. Гузенко и др.
4. Иванов, И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. М.1997.
5. Леванова, Е.М. Мастерская вожатого. Руководство для начинающих и опытных / Под редакцией Е.А. Левановой. – М.: Педагогическое общество России, 2003.

6. Маслов, А.А. Портфель вожатого: сценарии мероприятий; программы организации отдыха детей; практические материалы по овладению опытом вожатского мастерства. / авт. сост. А.А. Маслов. – Волгоград: Учитель, 2007.

7. Романенко, Т.Н. Настольная книга вожатого детского оздоровительного лагеря. Второе издание – Воронеж: Департамент образования, науки и молодёжной политики Воронежской области, 2013.

8. Фришман, И.И. Тебе, вожатый! /И.И. Фришман. Выпуск 4.– Н. Новгород: ООО «Педагогические технологии».- 2005.

9. Чагина, И.Н. «Методические рекомендации для вожатых детских оздоровительных лагерей» - Издательский дом «Методист», Москва 2008г.

10. Шаламова, И.Ф., А.Ю. Ховрин «Вожатый – старт в профессию». – Педагогическое общество России, Москва.

План воспитательной работы

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	День защиты детей.	01.06.2025	Беседа. Игра
2	День русского языка	06.06.2025	Викторина по произведениям А. С. Пушкина.
3	День России	10.06.2025	Беседа, игра
4	Ярмарка поделок	24.06.2025	Беседа. Ярмарка
5	День памяти и скорби	23.06.2025	Просмотр фильма