

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа-интернат г.Пугачева»

Принята на заседании педагогического совета от "24" 05 2025 г. Протокол № 10	Утверждаю: Директор ГБОУ СО «Школа-интернат г.Пугачёва» М.А. Урабасова/ "28" 05 2025 г. Приказ № 145
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Лето на старте»

Возраст обучающихся: I группа 8 - 10 лет.

II группа 11 - 13 лет.

Срок реализации: 3 месяца

Авторы-составители:

Бусыгина О. Ю.,

учитель физической культуры

Силантьев В.В.,

педагог дополнительного образования

г. Пугачев 2025

Оглавление	Стр.
1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	2-7
1.1. Пояснительная записка	2-3
1.2. Учебный план	4
1.3. Содержание учебного плана	4-6
1.4. Формы аттестации планируемых результатов	6
1.5. Календарный учебный график	6-7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	7-10
2.1. Методическое обеспечение программы	7-9
2.2. Условия реализации	9
2.3. Оценочные материалы	9-10
2.4. Список литературы	10
Приложение 1	
Тематическое планирование	11-12

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Лето – это прекрасная пора отдыха и бесконечного удовольствия от новых впечатлений. Летние каникулы даны школьникам для укрепления их здоровья, физической закалки, восстановления сил после долгого учебного года. Летние каникулы - это время открытий, знакомств, самореализации. Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряжённости, восстановление израсходованных сил, здоровья.

Для множества родителей, администрации и педагогов ГБОУ СО «Школа – интернат г. Пугачева» лето - время организации летней программы для детей. И в приоритете, конечно же, является оздоровление детского организма. Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год.

Разработка данной программы вызвана следующими факторами:

- невозможностью ребенка самостоятельно распланировать свой досуг в период летних каникул;
- повышение спроса родителей и детей на организованный отдых;
- рост правонарушений и асоциальных действий подростков в летний период;
- спад творческой активности детей в летний период;
- модернизацией старых форм работы с детьми в каникулярный период и введением новых;
- необходимость использования богатого творческого потенциала школьников и педагогов в реализации цели и задач программы.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

Актуальность программы определяется современными требованиями общества и государства к занятости детей в летний период времени. Организация летнего отдыха - один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Каникулы являются благоприятным временем для развития у воспитанников личностных качеств: способности к самореализации, любознательности, умения общаться в группе, соблюдение правил и норм ЗОЖ, безопасного поведения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта. Программа является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости,

беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Нормативная правовая база

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 -- объем программы;
 - формы обучения и виды занятий по программе;
 - режим занятий.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем спортивной подготовки. Программа рассчитана на три месяца обучения и предназначена для детей младшего и среднего школьного возраста. Количество часов занятий определено учебным планом, утверждаемым ежегодно. Форма обучения очная.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной направленности, формирование навыков здорового образа жизни, многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил ребенка.

Задачи

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов
- организация летнего досуга обучающихся.

1.2 Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль №1. Теоретические знания	1	1		Опрос; беседа; тестирование.
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	2		2	Сдача тестов, мониторинг, диагностика, наблюдение
3	Модуль №3. Легкая атлетика	3		3	Сдача тестов, сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях
4	Модуль № 4 Спортивные и подвижные игры	3		3	диагностика, мониторинг, наблюдение,
5	Модуль № 5 ГТО	3		3	диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование
		12	1	11	

1.3 Содержание учебного плана

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики, выстроено по принципу развивающего обучения, включает несколько модулей.

Модуль 1.

Теоретические знания

Основы здорового образа жизни

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий физкультурной деятельностью

Влияние физических упражнений на организм школьника

Безопасное поведение на занятиях физической культуры и спорта

Цель: осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов влияющих на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Задачи: создание предпосылок для более эффективного освоения и использования детьми специальных знаний, которые обеспечат сознательные его действия в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Модуль №2

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения: силовые упражнения, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие координации, упражнения на развитие скоростных качеств, упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие ловкости, эстафеты, полоса препятствий.

Цель: развитие общей физической подготовки учащихся.

Задачи: формирование основных двигательных навыков; включение детей в физкультурно – спортивную деятельность; развитие образного мышления и воображения.

Модуль №3

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, метание малого мяча, круговая эстафета, встречная эстафета, линейная эстафета, специальные беговые упражнения

Цель: формирование полноценного крепкого подрастающего поколения.

Задачи: подготовка здоровых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем развития обучающихся.

Модуль № 4

Спортивные и подвижные игры

Пионербол, баскетбол по упрощенным правилам

Подвижные игры: «Заяц без логова», «Цепи скованные», «Третий лишний», «Пустое место», «Вызов номеров», «Черное – белое».

Эстафеты с предметами и без предметов; игры с элементами волейбола и баскетбола.

Цель: формирование мотива, потребности в активной двигательной деятельности; развитие коммуникативных навыков.

Задачи: расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями; развитие творческих возможностей и физических качеств у детей

Модуль № 5

ГТО

Подготовка к сдаче тестов – нормативов ГТО (бег 60 метров, бег 1000м, подтягивания на высокой и низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя прямыми ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин, челночный бег, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Цель: создание положительной мотивации у детей для занятия спортом; совершенствование физических качеств; приобщение обучающихся к физической культуре и спорту.

Задачи: формирование у детей осознанной потребности в занятиях спортом и, в целом, здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения занятий; • формирование представлений об этических идеалах и ценностях; • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; • Формирование дружелюбия, коммуникабельности, интереса к сотрудничеству, дисциплинированности; • Укрепление навыков здорового образа жизни.	• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • демонстрировать уровень физической подготовленности • Управлять своими эмоциями; • Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; • Раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие	• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать и различать упражнения спортивной направленности; • Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; • Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

- в результате освоения программы «Лето на старте» обучающиеся должны освоить теоретический аспект данных физических упражнений, знать их название, технику выполнения;

- в результате освоения программы обучаемые должны участвовать в соревнованиях различного уровня (лагерные, межлагерные), знать правила освоенных ими подвижных игр
 - знать основы знаний о здоровом образе жизни, гигиене и технике безопасности на занятиях

1.4 Формы аттестации планируемых результатов.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений физкультурно – спортивной деятельности.

Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми;
- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

1.5 Календарный учебный график

Продолжительность обучения по программе составляет 12 недель: с 7 июня по 29 августа. Организация работы по представляемой программе предусматривает проведение 1 занятия один раз в неделю. Занятие имеет продолжительность 45 минут.

Дети могут быть приняты на обучение, как на полный курс обучения, так и на отдельный этап в соответствии с возрастом ребенка.

Календарный учебный график

№ п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма организации и занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Теоретические знания. 1 час							
1.1			Спортивная секция	1	Вводное занятие.	Учебный класс	Беседа, опрос
2. Общая физическая подготовка. 2 часа							
2.1			Спортивная секция	2	Развитие общей физической подготовки спортсменов	Спортивная площадка оздоровитель ного лагеря	Сдача нормативов, участие в соревновании
3. Легкая атлетика. 3 часа							
			Спортивная секция	3	Овладение техникой л/а упражнений	Спортивная площадка оздоровитель ного лагеря	Практическая работа: Сдача тестов, участие в спортивных мероприятиях
4. Спортивные и подвижные игры. 4 часа							
			Спортивная секция, участие в соревнован иях	3	Развитие навыков двигательных действий	Спортивная площадка оздоровитель ного лагеря	Практическая игровая деятельность
5. ГТО. 3 часа							
			Спортивная секция	3	Развитие практического навыка в сдаче нормативов ГТО	Спортивная площадка оздоровитель ного лагеря	Практическая работа: сдача тестов - нормативов

2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение программы.

Методы обучения

Подготовка юных спортсменов осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

- фронтальная
- поточный способ

- групповая
- индивидуальная
- круговая тренировка

Приемы и методы организации образовательного процесса

- словесный (устное изложение, беседа и т.д.)
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом)
- практический (упражнения).

Методика проведения занятий

Учебные занятия, являясь основной формой обучения, имеют ряд особенностей, отличающих их от всех других форм физической культуры:

- 1) содержание учебных занятий строится на основе разработанной программы обучения (тематического плана) и включает в себя разучивание и совершенствование отдельных упражнений, приемов и действий; изучение основных способов и методов проведения тренировки по развитию физических качеств; формирование и совершенствование методических знаний, умений и навыков;
- 2) учебные занятия проводятся в сетке расписания занятий оздоровительного лагеря и не могут быть отменены;
- 3) учебные занятия проводят лица, прошедшие предварительную подготовку по данному разделу, как правило, это преподаватели, имеющие специальное образование;
- 4) в процессе учебных занятий не только формируются и совершенствуются навыки, но и развиваются физические, морально-волевые и психологические качества.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по программе «Лето на старте» необходимо учитывать следующее:

- выполнение упражнений в своей основе предполагает достижение предельных нагрузок, согласно возрасту обучающихся; большинство упражнений требует максимальной амплитуды движений в минимальный промежуток времени, что обуславливает обязательное проведение тщательной разминки;
- занятия проводятся на спортивной площадке оздоровительного летнего лагеря;
- подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные подручные средства, особенности рельефа местности, естественные и искусственные препятствия;
- при хорошей организации занятий, может заниматься одновременно большое количество обучаемых;
- специфика проведения занятий, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности обучаемых предполагают широкое использование индивидуального подхода в обучении, внесение определенных изменений по ходу занятий (время разминки, нагрузка упражнений и др.) и тщательный контроль за состоянием занимающихся со стороны педагога и медицинского персонала;
- учебные занятия решают определенные образовательные и воспитательные задачи (поэтому проведение каждого занятия требует тщательной подготовки руководителя).

Структура занятий по программе «Лето на старте»

Каждое занятие должно отвечать следующим требованиям:

- 1) содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частые (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
- 2) иметь правильную методическую направленность ;
- 3) носить воспитывающий характер;
- 4) учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);

- 5) содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;
- 6) быть интересным для обучающихся;
- 7) иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими занятиями.

В зависимости от преимущественной направленности по программе «Лето на старте» проводятся теоретические занятия и практические занятия (учебные, тренировочные, контрольные).

Занятия состоят из трех частей: подготовительной (разминка), основной, заключительной.

2.2 Условия реализации программы.

Цели и задачи программы определяют систему следующих психолого-педагогических принципов, используемых при ее реализации.

Принцип развития. Основная задача – это развитие ребенка, и в первую очередь – целостное развитие его личности и готовность личности к дальнейшему развитию.

Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

Принцип овладения культурой. Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.

Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач. Используемые в процессе обучения игровые моменты, радость познания и открытия нового формируют у детей познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу.

Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие. Не нужно делать вид, что того, что уже сложилось в голове ребенка до нашего появления, нет, а следует опираться на предшествующее спонтанное (или, по крайней мере, прямо не управляемое), самостоятельное, «жизненное» развитие.

Принцип креативности. В соответствии со сказанным ранее необходимо учить творчеству, т.е. «выращивать» у школьников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.

Принцип индивидуальности. Развитие ребенка проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями психолога.

Занятия проводятся по группам на спортивной площадке оздоровительного лагеря «Радуга». Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместной деятельности, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности. Постепенно, от занятия к занятию, материал усложняется. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию физических умений и навыков.

2.3 Оценочные материалы

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив: а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

2.4 Список литературы

- ✓ С.А. Кувватова, Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д. Феникс, 2011.
- ✓ Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
- ✓ В.И. Лях «Мой друг физкультура: 1-4 кл.» – М.: Просвещение, 2015 г.
- ✓ Ф.М. Баршай «Активные игры для детей.» – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
- ✓ Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1- 11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.
- ✓ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. « Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г
- ✓ Аникеева, Н.П. Воспитание игрой. - М., 1987.
- ✓ Волохов, А.В. Фришман И.И. Внимание, каникулы! Методическое пособие. М.: ЦГЛ. 2005.
- ✓ Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.

3. Календарный тематический план

№	Тема занятий, содержание	Количество часов	Дата
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Беседа на темы: «Основы здорового образа жизни», «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий физкультурной деятельностью», «Влияние физических упражнений на организм школьника».	1	
2	Общая физическая подготовка: бег в среднем темпе, ОРУ на месте, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на различные мышечные группы рук, упражнения на развитие гибкости, изометрические упражнения.	1	
3	Спортивные и подвижные игры. Проведение подвижных игр: «Заяц без логова», «Третий лишний». Проведение эстафет с предметами(обручи, скакалки, эстафетные палки, кегли, резиновые мячи).	1	
4	Легкая атлетика: техника высокого старта и техника бега на короткие дистанции; обучение специальнобеговым упражнениям. Прыжок в длину с места – обучение и совершенствование.	1	
5	ГТО. Сдача тестов – нормативов (бег 60 метров, сгибание и разгибание рук, поднятие туловища из положения лежа на спине).	1	
6	Спортивные и подвижные игры. Обучение правилам игры и проведение спортивной игры «Пионербол». Проведение подвижной игры «Вызов номеров»	1	
7	Легкая атлетика: бег на средние дистанции, обучение технике метания малого мяча, метание малого мяча на расстояние.	1	
8	Спортивные и подвижные игры. Проведение подвижных игр: «Цепи скованные», «Черное – белое». Проведение эстафет с предметами (теннисные мячи, ракетки, баскетбольные и волейбольные мячи).	1	
9	Общая физическая подготовка: бег в среднем темпе, ОРУ на месте, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на различные мышечные группы рук, упражнения на мышцы бедер, полоса препятствий на спортивной площадке	1	
10	ГТО. Сдача тестов – нормативов (бег 1000 м, поднятие туловища за 1 мин., прыжок в длину с места).	1	