



## Содержание

<b>Раздел №1. Комплекс основных характеристик образования.....</b>	<b>4</b>
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемый результат.....	9
<b>Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....</b>	<b>9</b>
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Форма аттестации.....	11
2.4.Оценочные материалы.....	11
2.5. Методические материалы.....	12
2.6. Рабочая программа воспитания.....	12
2.7. План - сетка мероприятий краткосрочной профильной смены.....	13
«Легкая атлетика»	
2.8. Требования по технике безопасности в процессе реализации Программы.....	14
Список литературы.....	16

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для организации летнего отдыха детей «Легкая атлетика» физкультурно - спортивной направленности разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства российской Федерации от 31 марта 2020 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»).

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Уставом учреждения МОАУ ДО СШ с. Возжаевки

### **1.1 Пояснительная записка**

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в дополнительном образовательном учреждении состоит в том, чтобы для каждого обучающегося дошкольного и школьного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме.

Летняя занятость детей сегодня - это не только социальная защита, это еще и пространство для творческого развития, обогащение духовного мира и интеллекта ребенка, что создает условия для социализации молодого человека с учетом реалий современной жизни.

Функционирование летней оздоровительной площадки позволяет получить значительный оздоровительный эффект за счет целесообразного планирования оздоровительных мероприятий, умелой их организации, грамотного подбора кадров, умеющих обеспечить индивидуальный подход к детям, позволит реализовать основные направления деятельности по их оздоровлению.

Данная программа является тематической и осуществляется в рамках направления «Физическое развитие и культура здоровья» и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических, духовных сил, обогащение знаниями и новыми впечатлениями детей.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы в том, что программа позволяет педагогу концентрировать внимание в настоящее время на укрепление здоровья подрастающего поколения. Программа определяется потребностью обучающихся и их родителей в программах направления «Физическое развитие и культура здоровья».

**Новизна** данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей, заключается в организации занятости детей в летний период времени, как к мощной форме против безнадзорности, асоциального поведения детей.

**Отличительные особенности программы**

Данной программы является создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся 8-14 лет. При разработке данной программы учитывались возрастные психологические особенности детей данного возраста.

Набор осуществляется в 1 разновозрастные группы по 10 чел.

**Объём и срок освоения программы.** Полный курс обучения рассчитан на 30 часов. Образовательный процесс проводится шесть раз в неделю по 3 часа в день. Занятия проводятся с постоянной сменой деятельности.

**Форма обучения:** очная

**Формы и методы, используемые при реализации программы**

Конкурс, соревнование, эстафета.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Большая часть времени выделяется на практические упражнения и самостоятельную работу. Задания носят творческий характер и рассчитаны на индивидуальную скорость выполнения. Диагностическая карта, защита творческих работ, спортивный конкурс, соревнование, итоговый отчет.

### **Место и сроки проведения**

Место проведения: профильная смена, расположена на базе муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа с. Возжаевки, Амурской области. Программа дополнительного образования реализуется в объеме 30 часов, с 11.08.25 по 21.08.25 г.

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

### **Задачи:**

#### *образовательные*

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни.
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

#### *развивающие*

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- умение управлять своими поступками, чувствами.

#### *воспитательные*

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

## **1.3 Содержание программы**

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности. Игры-эстафеты: «Передай мяч поверху», «Передай мяч с боку», «Ловкий мяч»,	3	1	2	Входной контроль. Наблюдение. Беседа.
2	Подвижная игра «Найди свой цвет» Беседа «Наши верные друзья»	3	1	2	Беседа, подведение итогов дня.
3	Игра «Самолеты» Беседа «Здоровым быть здорово»	3	1	2	Беседа, подведение итогов дня.
4	Викторина «Путешествие в страну Витаминию» «Попади в цель»	3	1	2	Беседа, подведение итогов дня.
5	Игра «Колокольчик» Беседа «Зарядка и простуда»	3	1	2	Беседа, подведение итогов дня.
6	Игра «Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»	3	1	2	Беседа, подведение итогов дня.
7	Игра «Ловишки с лентами» Беседа «Где прячется здоровье?» «Соревнование скороходов», «Быстрые и ловкие»	3	1	2	Беседа, подведение итогов дня.
8	Правила соревнований по настольному теннису. Соревнования по настольному теннису.	3	1	2	
9	Флешмоб «Здоровье в движении». Эстафета	3	1	2	Беседа, подведение итогов дня.
10	«Если хочешь быть здоров». Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Эстафета.	3	1	2	Итоговый контроль, по итогам получают грамоты.
		<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	

## Содержание учебного плана

1. *Теория:* знакомство с программой обучения, требованиями, предъявляемыми к обучающимся. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Игры-эстафеты.

*Контроль:* Беседа. Подведение итогов дня.

2. *Теория:* Беседа «Наши верные друзья»

*Практика:* Подвижная игра «Найди свой цвет»

*Контроль:* Беседа. Подведение итогов дня.

3. *Теория:* Беседа «Здоровым быть здорово».

*Практика:* Игра «Самолеты»

*Контроль:* Беседа. Подведение итогов дня.

4. *Теория:* Викторина «Путешествие в страну Витаминию»

*Практика:* «Попади в цель»

*Контроль:* Беседа. Подведение итогов дня.

5. *Теория:* Беседа «Зарядка и простуда»

*Практика:* Игра «Колокольчик»

*Контроль:* Беседа. Подведение итогов дня.

6. *Теория:* Беседа «Что такое здоровье?»

*Практика:* Игра «Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»

*Контроль:* Беседа. Подведение итогов дня.

7. *Теория:* Беседа «Где прячется здоровье?»

*Практика:* Игра «Ловушки с лентами» «Соревнование скороходов», «Быстрые и ловкие»

*Контроль:* Беседа. Подведение итогов дня.

8. *Теория:* Правила соревнований по настольному теннису.

*Практика:* Соревнования по настольному теннису.

*Контроль:* Беседа. Подведение итогов дня.

9. *Теория:* Флэш-моб «Здоровье в движении».

*Практика:* Эстафета

*Контроль:* Беседа. Подведение итогов дня.

10. *Теория:* «Если хочешь быть здоров». Продолжать формировать навыки здорового образа жизни.

*Практика:* Эстафета

*Контроль:* Беседа. Подведение итогов дня.

## 1.4. Планируемые результаты

**К концу профильной смены, обучающиеся должны знать:**

*образовательные*

- как правильно заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни.
- как совершенствовать функции организма, повысить его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики

*развивающие*

- как развить внимание, организованность, воображение, фантазию;
- как управлять своими поступками, чувствами

*воспитательные*

- как воспитать у детей уважительные отношения к здоровому образу жизни;
- как правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.
- как формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремления сохранять и укреплять своё здоровье.

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график образовательной программы

№п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
1	11.08.2025	9.00 – 12.00	Вводное занятие.	3	Инструктаж по технике безопасности. Игры-эстафеты: «Передай мяч поверху», «Передай мяч с боку», «Ловкий мяч»,	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	Входной контроль. Наблюдение , Беседа

2	12.08.2025	9.00 – 12.00	Занятие-игра	3	Подвижная игра «Найди свой цвет» Беседа «Наши верные друзья»	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	За лучшие работы участники получают жетончик.
3	13.08.2025	9.00 – 12.00	Занятие-игра	3	Игра «Самолеты» Беседа «Здоровым быть здорово»	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	За лучшие работы участники получают жетончик.
4	14.08.2025	9.00 – 12.00	Занятие-игра	3	Викторина «Путешествие в страну Витаминную» «Попади в цель»	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	За лучшие работы участники получают жетончик.
5	15.08.2025	9.00 – 12.00	Занятие-игра	3	Игра «Колокольчик» Беседа «Зарядка и простуда»	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	За лучшие работы участники получают жетончик.
6	16.08.2025	9.00 – 12.00	Занятие-игра	3	Игра «Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	За лучшие работы участники получают жетончик.
7	18.08.2025	9.00 – 12.00	Занятие-игра	3	Игра «Ловушки с лентами» Беседа «Где прячется здоровье?» «Соревнование скороходов», «Быстрые и ловкие»	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	За лучшие работы участники получают жетончик.
8	19.08.2025	9.00 – 12.00	Занятие-игра	3	Правила соревнований по настольному теннису. Соревнования по настольному теннису	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	За лучшие работы участники получают жетончик..
9	20.08.2025	9.00 – 12.00	Занятие-игра	3	Флешмоб «Здоровье в движении». Эстафета	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	За лучшие работы участники получают жетончик.
10	21.08.	9.00	Занятие-	3	«Если хочешь быть	МОАУ ДО	Итоговый

	2025	– 12.00	игра		здоров». Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Эстафета.	СШ с. Возжаевки	контроль. Вручение грамот.
--	------	------------	------	--	--	-----------------	----------------------------

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы профильной смены «Легкая атлетика» используется помещение, которое соответствует санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Спортивный зал для профильной смены располагается в здании спортивной школе с. Возжаевки.

**Для организации работы предоставлены:**

- спортивный зал,

### Кадровое обеспечение.

Краткосрочную профильную смену «Легкая атлетика» реализует педагог, имеющий педагогическое образование и обладающий знаниями в области физической культуры. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

## 2.3. Форма аттестации

Оценка образовательных результатов, обучающихся по программе осуществляется в игровой форме (эстафеты, игры, соревнования).

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу выдаются грамоты, дипломы, призы.

**Формы отслеживания результатов:** соревнования, эстафеты. За выигрыш команды и лучшим участникам вручаются грамоты.

## 2.4. Оценочные материалы

За период обучения обучающиеся получают определённый объём знаний

и умений, качество которых проверяется в течение профильной смены с помощью следующих методов:

- беседы;
- наблюдения;
- эстафеты;
- подвижные игры;

Наиболее распространенной формой контроля являются соревнования между командами. Они проводятся в течение профильной смены. Соревнования позволяют сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

## **2.5. Методические материалы**

Методика обучения предполагает доступность излагаемой информации для возраста и психофизических особенностей обучающихся, что достигается за счёт наглядности и неразрывной связи с практическими занятиями.

### **Методы обучения:**

словесный, наглядный, практический, игровой метод.

**Методы воспитания:** поощрение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации:** конкурс, соревнование, эстафета.

**Технологии:** здоровье берегающие.

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

Особое значение в сфере образования имеет проблема организации каникулярного времени детей и подростков. Учреждения дополнительного образования, наоборот, именно в каникулярное время, как правило, активизируют свою деятельность.

Каникулярный отдых социально-педагогическое явление, эффективность которого обусловлена разнообразием возможных форм воспитательной и образовательной деятельности, интенсивностью общения детей и взрослых в этот период.

Во время каникул разворачивается неформальная деятельность сотрудничества, сотворчества и межличностного общения (более глубокого, чем в школе), равно интересные детям и взрослым и потому в корне

отличающиеся от иерархических, функционально-формальных обучающих коммуникаций.

Летние каникулы - самая лучшая и незабываемая пора для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, вовлечения детей в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Это период, когда дети могут «сделать свою жизнь» полной интересных знакомств, полезных увлечений и занятий, с пользой провести свободное время. Действительно, нигде так не раскрывается ребёнок, как в играх. Здесь, кроме удовлетворения личных интересов, ребёнок, сам не подозревая, развивает свои физические и моральные качества, учится дружить, сопереживать, идти на помощь без оглядки, учиться красиво проигрывать и побеждать.

Цели и задачи, поставленные нашей программой, отвечают реалиям сегодняшнего дня и выделяют приоритеты: развитие ребенка, социализация личности, нравственность, физическое и духовное здоровье, творчество, открытость, свобода выбора для каждого ребенка. Программа предусматривает не только получение определенных ЗУН, но и творческую активность, развитие потенциальных возможностей детей. Разнообразие деятельности педагогического коллектива позволяют организовать интересный и разноплановый отдых обучающихся.

К реализации проекта привлекаются дети 8 – 14 лет.

Проект рассчитан на 30 часов, занятия проводятся шесть раз в неделю по 3 часа в день. ( 2 академических часа в каждой группе)

## 2.7. План - сетка мероприятий краткосрочной профильной смены

<b>№ д н я</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Время</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Игры-эстафеты: «Передай мяч поверху», «Передай мяч с боку», «Ловкий мяч»,	9.00 – 12.00	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	Петухова Т.Я.
2	Подвижная игра «Найди свой цвет» Беседа «Наши верные друзья»	9.00 – 12.00	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	Петухова Т.Я.
3	Игра «Самолеты» Беседа «Здоровым быть здорово»	9.00 – 12.00	МОАУ ДО СШ с.	Петухова Т.Я.

			Возжаевки	
4	Викторина «Путешествие в страну Витаминию» «Попади в цель»	9.00 – 12.00	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	Петухова Т.Я.
5	Игра «Колокольчик» Беседа «Зарядка и простуда»	9.00 – 12.00	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	Петухова Т.Я.
6	Игра «Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»	9.00 – 12.00	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	Петухова Т.Я.
7	Игра «Ловушки с лентами» Беседа «Где прячется здоровье?» «Соревнование скороходов», «Быстрые и ловкие»	9.00 – 12.00	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	Петухова Т.Я.
8	Правила соревнований по настольному теннису. Соревнования по настольному теннису.	9.00 – 12.00	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	Петухова Т.Я.
9	Флешмоб «Здоровье в движении». Эстафета	9.00 – 12.00	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	Петухова Т.Я.
10	«Если хочешь быть здоров». Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Эстафета.	9.00 – 12.00	МОАУ ДО СШ с. Возжаевки	Петухова Т.Я.

## **2.8. Требования по технике безопасности в процессе реализации программы**

1. Спортивный зал должен постоянно содержаться в чистоте. Влажная уборка должна проводиться после каждого занятия.

2. Дороги, проезды, подъезды и проходы к зданиям и открытым водоисточникам, используемые для пожаротушения, подступы к пожарному инвентарю должны быть всегда свободными, содержаться в исправном состоянии.

3. О закрытии дорог, отдельных участков или проездов, необходимо немедленно сообщать в районные пожарные части.

## **Общие правила поведения детей (подростков) на занятиях**

1. По лестнице необходимо спускаться осторожно, смотря под ноги. Запрещается бежать по лестнице и съезжать по перилам, обгонять, играть на лестнице, толкаться, свисать на ограждениях.

2. При плохом самочувствии необходимо обращаться в медпункт. Самолечение может привести к осложнениям и тяжелым последствиям.

3. Необходимо соблюдать общие санитарно-гигиенические нормы

4. Каждый ребенок (подросток) обязан соблюдать все установленные профильной сменой правила, в том числе правила противопожарной безопасности, автобусных поездок, походов и т.п.

5. Ребенок (подросток) обязан быть вместе с группой. При необходимости отлучиться обязательно разрешение тренера - преподавателя.

6. Каждый ребенок (подросток) и сотрудник профильной смены должен беречь зеленые насаждения на территории спортивной школы, соблюдать чистоту.

7. Нельзя есть незнакомые ягоды, плоды.

8. Необходимо соблюдать правила поведения в общественных местах - словами, действиями и поведением не мешать окружающим, не оскорблять их эстетическое чувство.

9. При температуре воздуха свыше 28С и ясной солнечной погоде необходимо учесть, что при нахождении на солнце более одного часа может наступить тепловой удар и ожог.

10. Не оглядываться во время бега и ходьбы, а если необходимо оглянуться перед этим, надо остановиться.

11. В ненастную погоду надо быть осторожным при передвижении по территории трава и дорожки могут быть скользкими. Не наступать на выступающие корни деревьев и другие деревянные предметы, т.к. они могут быть скользкими.

12. В дождь окна должны быть закрыты (попадание воды в помещение, на электроприборы, резкий ветер может разбить стекло). Категорически запрещается открывать противомоскитные сетки (при их наличии).

13. Нельзя находиться вблизи с электролиниями, особенно во время дождя и грозы. Помните, опасной является зона в радиусе 20 м от линий электропередач.

15. На территории школы запрещается курить и употреблять спиртные напитки, в том числе пиво.

16. Необходимо бережно относиться к личному имуществу и имуществу школы

### Список литературы:

1. Сулим Е. В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет Творческий Центр Сфера, 2016.
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера, 2017.
3. Горбатенко О.Ф. «Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ», Учитель, 2008.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Санкт – Петербург, 2017.
5. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011.
6. Журнал «Инструктор по физкультуре» за 2016 год №4.№5.№7. издательство «ТЦ Сфера».
7. Бабенко Е.А., Федоровская О.М. «Игры которые Лечат» для детей от 5 до 7 лет, издательство «ТЦ Сфера», 2016.
8. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет, издательство «ТЦ Сфера», 2014.
9. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей» 3 – 7 лет. 2016.