

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6

Программа принята к реализации
Педагогическим советом
организации
Протокол № 7 от 24.03 2026г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 6
Н.С. Терентьева
Приказ № 101 от 24.03.2026



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«СпортЛето»

(краткосрочная, реализуемая в условиях организации
отдыха детей и их оздоровления)

Срок реализации программы: 01.06.26-19.06.26

Возраст обучающихся: 6,5 – 17 лет

Объем программы: 14 часов

Автор - составитель: Кузнецова Е.Е.,
начальник ЛДП

мо Карпинск

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СпортЛето» (далее — Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность в сфере дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных лагерях. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Разработка общеразвивающей программы ««СпортЛето»» продиктована необходимостью поддержать физическую форму учащихся в летний период и заполнить их свободное время.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей. Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать

себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спортивной деятельности.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Родители многих детей ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Задача педагогического коллектива в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время летних каникул.

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, здоровому образу жизни.

«В воспитании нет каникул» – эта педагогическая формула становится правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка. Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников и

применением новых **игровых технологий**: «Поиски клада», «По рекордам Гиннеса», а также открытие и закрытие лагеря.

Общеразвивающая программа ««СпортЛето»» по своей **направленности** является физкультурно-спортивной, включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительного лагеря.

Новизна программы. Основная деятельность лагеря дневного пребывания направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, дает ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Уникальность среды лагеря дневного пребывания дает возможность разностороннего реабилитационного воздействия и для детей с ограниченными возможностями. Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Адресат программы: Программа реализуется в период летних каникул. Основной состав лагеря – учащиеся образовательных учреждений в возрасте от 6,5 до 17 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-инвалидам, детям-сиротам, а

также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации и состоящим на различных видах учёта.

Общее число участников за смену 200 человек, по 20 человек в одном отряде.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на одну лагерную смену -14 дней. Общий объем — 14 академических часов.

Режим занятий:

Занятия проводятся каждый день (в первой половине дня, до обеда) по 1 часу — в зависимости от распорядка дня конкретного отряда и погодных условий. Продолжительность одного академического часа — 30 минут.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется в условиях городского лагеря. Образовательный процесс органично вплетается в режим дня и включает следующие **формы** его организации: Учебно-тренировочные занятия, подвижные и спортивные игры, игры народов мира, соревнования, как в спортивном зале, так и на свежем воздухе, отдавая предпочтение занятиям на улице. Обязательным условием является соблюдение правил безопасности при проведении занятий, наличие у педагога аптечки, а также учёт погодных условий и физического состояния детей.

Ежедневно проводится утренняя зарядка с 8.35 до 8.45. В 9.30 начинается «спортивное время». Каждый день учащиеся занимаются по учебному плану общеразвивающей программы ««СпортЛето»». В отдельные дни планируется проводить общелагерные спортивные мероприятия, в соответствии с планом работы ЛДП. Тематика игровых мероприятий может меняться в зависимости от погодных условий и запросов отдыхающих.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: популяризация здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, содействие максимальному раскрытию их физических способностей.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомление с техникой безопасности при проведении занятий
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение подвижным играм

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к товарищам;
- воспитание коммуникативных навыков.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
- овладение двигательными умениями и навыками.

1.3. Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- Значение спортивных игр и физической культуры для развития физических способностей и совершенствования функциональных возможностей организма.
- Правила безопасного поведения во время занятий спортом.

- История и этапы развития изученных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять технические действия из базовых видов спорта и применять их в игровой и соревновательной деятельности.

- Выполнять значимые двигательные действия на необходимом техническом уровне.

- Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- Управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях и проявлять положительные качества личности

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№	спортивное время.	кол. час
1 день	Введение в курс. Спортивный праздник. Кольцовка народных игр	1 час
2 день	Гимнастика.	1 час
3 день	Весёлые эстафеты. Волейбол.	1 час
4 день	Спортивная викторина. Спортивно-игровая программа: «По рекордам Гиннеса»	1 час
5 день	«Легкая атлетика: быстрее, выше, сильнее»	1 час
6 день	День единоборств. Весёлые эстафеты.	1 час

7 день	Школа безопасности. «На улицах большого города»	1 час
8 день	Весёлые эстафеты. Настольный теннис.	1 час
9 день	Спортивно-игровая программа «Морской бой»	1 час
10 день	Игровая программа. «Экстрим-спорт: безопасно и круто»	1 час
11 день	День Футболиста. Соревнования по футболу	1 час
12 день	День народных игр. Соревнования по лапте.	1 час
13 день	Весёлые эстафеты. Баскетбол.	1 час
14 день	Игровая программа. «Мы ловкие и смелые»	1 час
	всего	14 часов

2.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка.

Цель: дать краткие сведения учащимся о предмете, ознакомить учащихся с программой «СпортЛето», ознакомить с техникой безопасности на занятиях.

Теория: Внешние факторы травматизма. Внутренние факторы травматизма.

Контроль: Техника безопасности на занятиях.

Формы и методы подачи материала: рассказ, беседа, инструктаж.

Оборудование: тексты инструкций, таблицы, общеразвивающая программа.

2. Гимнастика.

Цель: Освоение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнёром. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Контроль: наблюдение.

Формы и методы подачи материала: рассказ, показ, инструктаж.

Оборудование: перекладина, маты, кегли, обручи, мячи, скакалки и др.

3. Подвижные игры (весёлые эстафеты).

Цель: укрепление здоровья, приобретение двигательного опыта и общая физическая подготовка учащихся.

Теория: Освоение игровых правил и их выполнение. Русские народные игры. Современные игры.

Практика: игры с предметами, игры без предметов, игры с физической и эмоциональной нагрузкой. «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Мяч в воздухе», «Борьба за мяч», «Эстафеты у стенки», эстафеты.

Контроль: наблюдение.

Формы и методы подачи материала: рассказ, показ, инструктаж.

Оборудование: кегли, обручи, мячи большие и малые, скакалки и др.

3. Лёгкая атлетика.

Цель: содействие развитию основных двигательных качеств.

Практика: Медленный бег. Кросс 200 – 400 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в цель на дальность.

Контроль: срез результатов по каждому виду упражнений.

Формы и методы подачи материала: рассказ, показ, инструктаж.

Оборудование: беговая дорожка, мячи.

5. Спортивные игры.

5.1. Волейбол.

Цель: содействие гармоничному развитию учащихся, освоение техники и правил игры.

Теория: правила игры. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.

Практика: Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Контроль: тренировочные игры.

Формы и методы подачи материала: рассказ, показ, инструктаж.

Оборудование: мячи волейбольные, сетка.

5.2. Настольный теннис.

Цель: содействие гармоничному развитию учащихся, освоение техники и правил игры.

Практика: Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Соревнования.

Контроль: тренировочные соревнования.

Формы и методы подачи материала: рассказ, показ, инструктаж.

Оборудование: ракетки теннисные, шарики.

5.3. Баскетбол.

Цель: содействие гармоничному развитию учащихся, освоение техники и правил игры.

Теория: Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в баскетбол в нападении (индивидуальные и коллективные). Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в защите (индивидуальные и коллективные).

Практика: Ознакомление и начальное разучивание техники. Непосредственное овладение двигательным действием, формирование установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения.

Контроль: тренировочные соревнования.

Формы и методы подачи материала: рассказ, показ, инструктаж

Оборудование: мячи баскетбольные.

5.4. Футбол.

Цель: содействие гармоничному развитию учащихся, освоение техники и правил игры.

Теория: Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в футбол в нападении (индивидуальные и коллективные). Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в защите (индивидуальные и коллективные).

Практика: Удары на точность, силу, дальность. Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования.

Контроль: тренировочные соревнования.

Формы и методы подачи материала: рассказ, показ, инструктаж

Оборудование: мячи футбольные

6. Игровые программы.

Цель: укрепление здоровья, приобретение коммуникативных качеств, развитие эмоциональной сферы учащихся.

Теория: знакомство с планом мероприятия, распределение ролей.

Практика: Школа безопасности: «спортивная викторина, спортивно-игровая программа: «По рекордам Гиннеса», школа безопасности: «На улицах большого города», спортивно-игровая программа: «Морской бой», конкурсная программа: «Уроки юного туриста», спортивная игра «Поиски клада», «Мы ловкие и смелые», «Академия Олимпийского резерва».

Контроль: наблюдение.

Формы и методы подачи материала: рассказ, показ, инструктаж.

Оборудование: тематические костюмы, кегли, обручи, мячи и др.

3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. **Помещение:** Спорт зал/ спортивная площадка
2. **Оборудование для занятий в помещении:**
 - гимнастические скамейки,
 - свисток, секундомер,
 - гантели,
 - скакалки,
 - мячи: футбольный, волейбольный, баскетбольный, теннисный,
 - кегли,
 - обручи,
 - теннисный стол, сетка, ракетка, мячи,
 - набор оборудования для лапты.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует инструктор по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА.

1. *«Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003*
2. *Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование- М., 2001*
3. *Козырева О.В., Губарева Т.И., Ларионова Н.Н.. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии.- Ростов н/Д-1999*
4. *«Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006.*
5. *Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995*
6. *Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002*
7. *Максиняева М.Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками - М, 2002*
8. *Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож. Е.А.Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007*
9. *Панфилова Н.И., Садовникова В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001*
10. *Степанова О. Упражнения для профилактики близорукости*
11. *Туристическая игротка. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001*
12. *Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006*
13. *Черенкова Е.Ф. Мой любимый день рождения. Как организовать праздник.- М., 2007*
14. *«Чтобы увидеть радугу... ..» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001*
15. *Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. - Ярославль, 2007*
16. *«Решаем и планируем вместе» (методическое пособие в помощь организатору). – Москва, 1998.*
17. *Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.*