

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ
ТАЛИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТРОИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

УТВЕРЖДЕНА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МКОУ «Троицкая СОШ № 5»

(протокол от 25.05.2026г. № 11)

Приказом директора

МКОУ «Троицкая СОШ № 5»

Н.А. Рыгков

от 26.05.2026г. № 2605-1од



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»,
реализуемая в летний период

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Срок реализации: 21 день

Автор-составитель:

педагог ДО Бутакова Л.Н.

2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в оздоровительных лагерях. Летние каникулы составляют определенный объем свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Оздоровительная направленность имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной ориентированной направленности.

Развивающая ориентация заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Данная программа является спортивно-оздоровительной, включает в себя спортивную деятельность, направленную на отдых и воспитание детей.

Программа реализуется в течении летней смены Лагеря с дневным пребыванием на 21 день.

Разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей

с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при ведении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.10 г. № 189 «Об утверждении Сан Пин. 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

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.

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, мы даем 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.

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.

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 спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, 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 склонностей и способностей.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

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

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КРУЖКА

Цель:

Воспитание сознательного отношения ребят к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период каникул.

Задачи:

1. Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
2. Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
3. Повышение спортивного мастерства.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КРУЖКА

Важнейшим направлением в работе кружка станет активное приобщение детей к физкультуре. Применение современных **здоровьесберегающих технологий** в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре и спорту;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Технология дифференцированного обучения - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Спортивно–оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры в зале (пионербол, бадминтон); подвижные игры; эстафеты.

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, различные беседы о здоровом образе жизни, спортивные задания, развивающие у детей ловкость, координацию движений, быстроту и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях (веселые старты, эстафеты) присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 день	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Горелки»
2 день	Спортивные игры: снайпер
3 день	Эстафеты

4 день	Подвижные игры с элементами пионербола: «Передай – лови», «Пятнашки в парах», «Свободное место», «Десять передач».
5 день	«Веселые старты»
6 день	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале легкой атлетике: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки»
7 день	Спортивные игры: пионербол
8 день	Эстафеты с мячом
9 день	Подвижные игры с элементами пионербола: «Передай – лови», «Пятнашки в парах», «Свободное место», «Десять передач».
10 день	Веселые игры
11 день	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале легкой атлетике: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Гуси»
12 день	Веселые старты
13 день	Эстафеты
14 день	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передай – лови», «Пятнашки в парах», «Свободное место», «Десять передач».
15 день	Веселые старты
16 день	Спортивные игры: снайпер
17 день	Эстафеты
18 день	Подвижные игры с элементами пионербола: «Передай – лови», «Пятнашки в парах», «Свободное место», «Десять передач».
19 день	Подвижные игры. Пионербол.
20 день	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале легкой атлетике: «Пятнашки», «Поймай мяч», «Кто быстрее», «Рыбаки»
21 день	Спортивные игры: снайпер

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностными результатами программы кружка «Здоровячок» является формирование следующих умений:

- *определять и высказывать* под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы кружка «Здоровячок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью руководителя.

Проговаривать последовательность действий по достижению цели занятия.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с наставником и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в предложенных информационных ресурсах.

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя книги, ресурсы интернета, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в детском коллективе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Ожидаемый результат

В результате реализации программы кружка «Здоровячок» на занятиях учащиеся должны:

характеризовать

- значение упражнений ОФП в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий в спортивном зале;
- названия разучиваемых упражнений;
- правила выполнения закаливающих процедур;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола и др. спортивных игр.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) во время занятий;
- выполнять обязанности судьи в подвижных и спортивных играх.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна способствовать формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс. 2005. - 311с.
2. Руденко В.И. Лучшие сценарии для летнего лагеря. – М., 2006 г.
3. Гончарова Е.И., Е.В.Савченко, О.Е. Жиренко. Школьный летний лагерь. Москва «ВАКО» 2004 г.
4. «Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003 г.
5. Сергей Афанасьев, Сергей Коморин. 300 конкурсов для ребят разного возраста. - МЦ «Вариант», г. Кострома, 2000.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008. – 288с.
7. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176с.
8. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
9. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
10. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
11. Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.