

Российская Федерация
Свердловская область
Муниципальный орган Управление образованием – Управление образованием
Тавдинского муниципального округа
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №6 от 19.03.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ ООШ №14
Л.В. Гаврилова
Приказ №77 от 19 марта 2026г.



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ – ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 14
« ОЛИМПИЕЦ »**

Паспорт дополнительной образовательной программы

Название программы	Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа летней смены лагеря дневного пребывания « Олимпиец»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение – основная общеобразовательная школа № 14
Составитель программы	Ваганова Анастасия Вячеславовна
Аннотация	Программа «Олимпиец» реализуется в период летней смены лагеря дневного пребывания. Она рассчитана на младших школьников и имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа включает теоретические и практические занятия, соревнования, праздники.
Год разработки программы	2026 г.
Кем и когда утверждена программа	Рассмотрена педагогическим советом, протокол №6 от 19.03.2026 Утверждена директором школы, приказ №77 от 19.03.2026
Направленность программы	Спортивно-оздоровительная
Направление (вид) деятельности	Спорт
Охват детей по возрастам	6,5 - 11 разновозрастная группа
Срок реализации программы	16 дней

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Олимпиец» предназначена для организации досуга младших школьников в период летних каникул на базе школьного лагеря дневного пребывания и разработана на основании:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 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”

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

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

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 года № 1678 « Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодежью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Новизна данной программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительные особенности программы это кратковременные игровые моменты, как

средство усвоения необходимых знаний. Основной формой работы с детьми младшего школьного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игровой деятельности интенсивно развиваются наблюдательность, зрительная память, воображение.

Цели и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Познакомить с основными приемами техники и простейших тактических действий в спортивных и подвижных играх, эстафетах;
- Формирование интереса к различным подвижным играм.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к подвижным и спортивным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

Воспитательные:

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.

Планируемые результаты

Личностные результат:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- получают навыки технических приемов подвижных и спортивных игр и тактических действий на начальном уровне;

- получают знания о правилах различных подвижных игр;

Метапредметные результат:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- будут развиты положительные личностные качества (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
- будут развиты практические навыки игровых приемов, взаимодействие с партнерами;

Предметные результат:

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- будет сформирована коммуникабельность в результате коллективных действий.

Организационные основы программы

Программа создана для обеспечения досуга детей в лагере дневного пребывания. Срок реализации программы – 16 дней в течение одной лагерной смены. Предполагаются ежедневные занятия с детьми по 1ч. Общее количество часов по программе составляет 16 часов.

В группы набираются дети, посещающие школьный лагерь дневного пребывания. Группу желательно формировать из обучающихся одного возраста. Наполняемость группы составляет не более 15 человек.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 6,5-11 лет.

Программа разработана для детей младшего школьного возраста, 6,5-11 лет (мальчиков и девочек) без наличия предварительной подготовки, желающих заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинские противопоказания.

Данный возраст характеризуется завершением развития нервной системы, улучшением анатомической деятельности коры головного мозга, осмысленным восприятием. Учащиеся в возрасте 6,5-11 лет лучше понимают структуру двигательных действий, и могут более точно воспроизвести движения. Ребята этого возраста имеют развитую способность к сосредоточению, у них сильнее развита способность к противостоянию умственного и физического утомления, а значит ими может быть выполнена достаточно длительная работа.

При наборе группы определенных навыков, умений и знаний от учащихся не требуется. В группу зачисляются учащиеся с разным уровнем подготовки.

Формы и методы занятий

В процессе обучения по программе используются различные формы занятий:

- теоретические занятия,
- практические занятия, коллективные практические занятия,
- соревнования, спортивные игры.

Программа составлена с учетом требований современной педагогики, апробирована в детском коллективе, учитывает личность ребенка, его индивидуальные особенности, склонности, характер, социальный заказ родителей, потребности учащихся в развитии спортивных способностей и организации досуга.

Программа имеет *профориентационный компонент*. Он состоит в том, что дети в процессе освоения программного материала знакомятся с особенностями профессий учителя физической культуры, тренера, тем самым ориентируются на выбор этих профессий в дальнейшем.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре. Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций.	1		1
2	Строевые упражнения.		1	1
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).		1	1
4	Оздоровительная гимнастика, оздоровительный бег.		1	1
5	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.		1	1
6	Подвижные игры. Подвижные игры с обручем и скакалкой		2	2
7	Подвижные игры. Игры-эстафеты		2	2
8	Совершенствование развивающих подвижных игр. Игры на реакцию		2	2
9	Игры с мячом.		2	2
10	Спортивные соревнования и конкурсы.		2	2
11	Подведение итогов	1		1
Всего часов:		2	14	16

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре. Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях

Формы контроля: беседа.

Тема 2. Строевые упражнения.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 4. Оздоровительная гимнастика, оздоровительный бег.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку (стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

Тема 5. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 6. Подвижные игры. Подвижные игры с обручем и скакалкой

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе с использованием спортивного инвентаря: обруч, скакалка.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 7. Подвижные игры. Игры-эстафеты

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе. Игры-эстафеты.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 8. Совершенствование развивающих подвижных игр. Игры на реакцию

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 9. Игры с мячом.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе с использованием спортивного инвентаря: мячи.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Тема 10. Спортивные соревнования и конкурсы.

Практика. Соревнования по ОФП, соревнования по СФП, соревнования — эстафеты, соревнования «Веселые старты», соревнования-поединки. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники.

Тема 11. Подведение итогов

Теория. Подведение итогов по программе. Награждение.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение:

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

словесные: рассказ, объяснение нового материала;

наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Основным методом организации обучающихся при выполнении упражнений является фронтальный метод. Для этого используют поточное выполнение упражнений. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т.д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания, активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Педагогические методики и технологии.

При обучении по программе наиболее эффективны следующие технологии: коллективное взаимообучение, личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, технологии игры и соревновательные технологии.

Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению данной программы. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, но и выполнение специальных упражнений.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Дидактические материалы: методические рекомендации по упражнениям, листовки с правилами игр, наглядные схемы упражнений, словарь основных понятий.

Оборудование и материалы, необходимые для реализации программы

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Используемое оборудование: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Методическое обеспечение программы: методическая литература, наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций; видео-, фото-, интернет источники.

Литература для педагога:

1. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006

