муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 г. Волжского Волгоградской области»
(МОУ СШ № 3)

404106, Россия, Волгоградская область, город Волжский, улица Прибрежная, дом 91
тел./факс : 27-15-02 vlzh_sch3@volganet.ru
ИНН/КПП 3435881261/343501001

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МОУ СШ № 3

_____ М.Г. Тубекова

от 31.01.2026 № 30

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2026.02.25 13:19:13 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-оздоровительной направленности

«Физ-культ привет!»

Возраст учащихся: 8-15 лет

Срок реализации: 1 месяц

Автор - составитель:

Жагрина Таисия Владимировна,

педагог дополнительного образования

Волжский – 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

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.

Ежегодно, школа МОУ СШ № 3 открывает на базе школы оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Здоровье – бесценный дар природы, источник счастья. Лагерь с дневным пребыванием для школьников – это сфера активного отдыха, разнообразия, общественно-значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности, которая даёт возможность оздоравливать организм.

Поэтому особое внимание в лагере будет уделяться физкультуре и спорту.

В течение учебного года школьники, в процессе учебной деятельности, подвергаются большим нагрузкам, что требует реабилитации и восстановления.

Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым романтическим стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе, это новая

природосообразная деятельность. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия напряжения, восполнения сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей.

Кроме физкультурно-спортивного направления программа предусматривает и разностороннее развитие детей: интеллектуальное, экологическое, спортивно-оздоровительное, нравственно-эстетическое, патриотическое, профилактическое.

Актуальность данной программы заключается в том, что организация летнего отдыха детей позволяет осуществлять непрерывное дополнительное образование и решает существующие противоречия:

- между потребностью семьи и государства иметь здоровое, сильное подрастающее поколение и неудовлетворительным состоянием здоровья современных детей;

- между потребностью детей в практическом познании мира и теоретизированным характером обучения;

- между педагогической опекой, контролем и желанием детей иметь свободу, заниматься саморазвитием, самостоятельным творчеством.

Программа направлена на создание социально значимой психологической среды, дополняющей и корректирующей семейное воспитание ребенка.

Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья.

Понятийный аппарат программы

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спортивная деятельность - определенный вид деятельности людей, направленный на достижение заданного результата в физическом развитии человека.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности ребенка, подготовку его к жизни, привитие ему определенных навыков поведения, личностных качеств.

Гражданственность – это один из непременных нравственных ориентиров благородного человека, любящего свое Отечество.

Патриотизм - глубокое чувство любви к родине, готовность служить ей, укреплять и защищать её. Патриот - личность, подчиняющая свою жизнь интересам отечества.

Интеллект – Интеллект - это способности мышления. Интеллект не даётся от природы, его надо развивать на протяжении всей жизни.

Нравственное воспитание является важнейшей стороной формирования и развития личности ребенка и предполагает его отношения к родителям, окружающим, коллективу, обществу, Родине, отношений к труду, своим обязанностям, и к самому себе.

Экологическое направление – воспитание бережного отношения к природе.

2. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Основной состав – это обучающиеся в МОУ СШ № 3, в возрасте 8-15 лет.

При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, сиротам, опекаемым из семей, детям из категории «трудные» и группа «риска», а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

По **продолжительности** программа является краткосрочной, т.к. рассчитана на одну лагерную смену 18 рабочих дней.

Программа реализуется в период летних каникул в июне.

3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИДЕЯ ПРОГРАММЫ

Каждый ребенок, попадая в лагерь дневного пребывания, становится членом отряда по интересам (легкая атлетика, футбол, баскетбол, гимнастика и т.д.).

В первый день смены в отрядах из числа детей выбирают:

- командиров – первых помощников тренеров-воспитателей;
- оформителей, которые будут отвечать за оформление творческих альбомов и следить за экраном настроений.

В соответствии с направленностью программы, результаты участия в мероприятиях в рамках данной Программы, будут отражаться: в творческих альбомах, на официальном сайте в VK. Мероприятия, проводимые в лагере подразделяются на:

- отрядные;
- общелагерные;
- дела внеотрядных.

Задача педагогического коллектива состоит в том, чтобы обеспечить непрерывность учебно-тренировочного процесса, поднять значение здорового образа жизни, качественно организовать свободное время во время летних каникул согласно поставленным задачам Программы.

В конце лагерной смены подводятся итоги по отрядам и в целом. Проводится награждение детей по следующим номинациям:

- «Лидер спорта»
- «Знаток царства экологи»
- «Юный патриот»
- «Творческая личность»

4. ЦЕЛЕВОЙ БЛОК ПРОГРАММЫ

Цель программы: Развитие личности ребенка через реализацию его физической, творческой и социальной активности в условиях летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания детей.

Задачи:

1. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Сокращение разрыва между физическим и духовным развитием детей посредством игры, познавательной и трудовой деятельностью.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
4. Формирование у школьников навыков общения и толерантности.
5. Утверждение в сознании школьников нравственной и культурной ценности.
6. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
7. Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.

Предполагаемые результаты:

- Общее оздоровление детей и подростков, приобретение ими положительных эмоций;
- Развитый интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- Повышение уровня технической подготовки по избранному виду спорта.
- Умение строить конструктивное общение друг с другом в разновозрастной группе, используя коммуникативные умения, основы правильного поведения, культуры, досуга;
- Расширение кругозора детей и социального опыта через общественно-значимую деятельность;
- Сформированное осознанное отношение к себе как части окружающего мира.

5. СОДЕРЖАНИЕ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

На период работы лагеря дневного пребывания составляется ***общий план мероприяти .*** В зависимости от погодных условий в план могут быть внесены изменения.

В соответствии с общим планом мероприятий в каждом отряде разрабатывается свой ***план-сетка.***

Перечень мероприятий на период работы

1. Подвижные игры на свежем воздухе.
2. Соревнования и спортивные праздники.
3. Цикл бесед о здоровом образе жизни.
4. Экскурсии и прогулки.
5. День памяти и скорби (Беседы о ВОВ, участие в митинге, просмотр фильмов и т.д.)
6. Международный Олимпийский день (Соревнования по ОФП, викторины и т.д.)
7. Участие в мероприятиях.

Направления программы:

Спортивно–оздоровительное направление:

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

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); учебно-тренировочные занятия, спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол, бадминтон); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники, спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, беседы с врачом.

Социально-педагогическое

Адаптация ребенка к новому окружению, нахождение «своего места» в новом коллективе.

Средства*:* прогулки; экологический субботник; конкурсы и викторины; лекции; беседы, творческие мероприятия, соревнования.

Гражданско- патриотическое направление:

Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер. Мероприятия этого направления воспитывают в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру.

Средства: Комплекс мероприятий, направленных на положительное отношение к общечеловеческим ценностям, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности за самого себя, общество и Отечество, уважение к государственным символам и традициям.

Творческое направление

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретение знаний об организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах.

Средства*:* игры, викторины, конкурсы, показательные выступления, оформительская работа.

Профилактическое направление

Овладение знаниями по обеспечению безопасности в лагере дневного пребывания.

Средства:

- Проведение инструктажей по ПДД.
- Беседы с медицинским работником о пользе закаливания, зарядки и т.д.

Принципы реализации Программы

- Принцип безопасности и здоровьесбережения.

Сохранение жизни и здоровья детей и взрослых в лагере – первая забота каждого.

-Принцип психологической комфортности.

Создание условий, обеспечивающих снятие всех стрессообразующих факторов.

- Принцип креативности.

Приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

- Принцип вариативности.

Формирование у детей умения осуществлять собственный выбор.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Солнцев И. В. Финансы в футболе : учебник. - 3-е изд., перераб. и доп. / И.В. Солнцев. - Москва : Проспект, 2023. - 464 с.

2. Губа В. Подготовка футболистов. Монография. 2-е изд., перер. и доп. / В. Губа, А. Антипов, Н. Шагин. - Москва : Спорт, 2021. - 328 с.

3. Губа В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - Москва : Спорт, 2018. - 624 с.

4. Лапшин О. Б. Учим играть в футбол. Планы уроков / О.Б. Лапшин. - Москва : Спорт, 2018. - 256 с.

5. Майер Р. Силовые тренировки в футболе / Р. Майер. - Москва : Спорт, 2016. - 128 с.

Список литературы для учащихся:

1. Заваров А. Футбол для начинающих. Основы и правила / А. Заваров. - Санкт-Петербург : Питер, 2015. - 192 с.

2. Гладкий А. А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих / А.А. Гладкий. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. - 208 с.

3. Плон Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плон. - Москва : Спорт, 2008. - 240 с.

4. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех. ЭФУП для СПО / Г.И. Погадаев, И. Акинфеева. - Москва : Просвещение.

5. Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3. Перечень Интернет-ресурсов видео уроки для начинающих футболистов. https://www.youtube.com/watch?v=PimfRbqROmM

https://www.youtube.com/watch?v=TPYQ11vsjsc

https://www.youtube.com/watch?v=wkpXNqpOIGM

Приложение № 1

Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,50	0,5	Входной контроль.
2	Требования техники безопасности при занятиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	0,50	0,5	беседа, зрительный контроль над учащимися.
3	Строевые упражнения	1	0,50	0,5	беседа, зрительный контроль над учащимися.
4	Упражнения для всех групп мышц	2	1	1	беседа, зрительный контроль над учащимися.
5	Упражнения для развития общей выносливости	2	1	1	беседа, зрительный контроль над учащимися.
6	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	2	1	1	беседа, зрительный контроль над учащимися.
7	Промежуточная аттестация	1	0,5	0,5	диагностические бланки.
8	Ведение мяча/ Отбор мяча	2	1	1	беседа, зрительный контроль над учащимися.
9	Игровые комбинации	2	1	1	беседа, зрительный контроль над учащимися.
10	Игры	2	1	1	беседа, зрительный контроль над учащимися.
11	Аттестация по итогам программы. Игра в футбол.	2	1	1	Аттестация по итогам программы. Игра в футбол.
	Итого:	18	9	9	-