

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города
Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №12»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №5 от 13.05.2025 г.

Утверждаю
Директор МОАУ «СОШ №12»
_____ И. Н. Немцова
Приказ №7 от 13.05.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
О, спорт, ты - мир!"
(творческое объединение «Общая физическая подготовка»)

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: одна летняя лагерная смена – 21 день

Автор – составитель:
Тарусин Александр Алексеевич,
учитель физической культуры

г. Бузулук, 2025 г.

Содержание

		Стр.
I	Комплекс основных характеристик программы	
	Пояснительная записка	
	Направленность программы	
	Уровень освоения программы	
3	Актуальность программы	
1	Отличительные особенности программы	
	Адресат программы	
	Объем и сроки освоения программы	
	Формы организации образовательного процесса	
	Режим занятий	
	Цель и задачи программы	
	Содержание программы	
	Учебный план	
	Содержание учебного плана	
	Планируемые результаты	
I	Комплекс организационно-педагогических условий	
	Календарный учебный график	
	Условия реализации программы	
	Формы аттестации/контроля	
	Оценочные материалы	
	Методические материалы	
	Рабочая программа воспитания	
	Список литературы	
	Приложение 1.	

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее Программа) разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172-14).

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.2. Уровень освоения программы

Программа предполагает освоение материала на стартовом уровне.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Он предполагает удовлетворение познавательного интереса ребенка, расширение кругозора, обогащение опыта общения и приобретение умений совместной деятельности.

1.3. Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности,

воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия одна из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Сверхбыстрый ритм жизни, стрессогенность внешней среды формируют запрос на здоровый образ жизни, физическое и ментальное благополучие. Главной целью физического воспитания детей является удовлетворение их естественной биологической потребности в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно- оздоровительной работы.

Одной из них являются занятия с использованием тренажеров. Занятия по Программе обеспечивают формирование мотивации к двигательной активности обучающихся, улучшают самочувствие, состояние здоровья, способствуют коррекции телосложения, следовательно, достижения физического и психологического комфорта

1.4. Отличительные особенности программы

При разработке программы проанализированы программные материалы Авторской программы «Физическая культура», В.В. Лях, М. «Просвещение», 2017; авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012); Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности,

включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными- половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально- ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод освоенных знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

Пришкольная спортивная площадка в вечернее время пребывания - это форма оздоровительной деятельности в период каникул с обучающимися МОАУ «СОШ №12» с целью организации их занятости в спортивной деятельности, и пропаганды здорового образа жизни:

-организация оздоровления детей посредством занятий спортом, закаливания, развития навыков гигиены, организации полноценного рационального питания, приобщения их к здоровому образу жизни;

-профилактика здорового и безопасного образа жизни через проведение игровых программ «Сто затей для ста друзей», социально-значимых акций «Письмо водителю – совет пешеходу» (умею сам – научу другого – сделаем безопасность на улицах нашего города реальностью).

-вовлечение детей в активную спортивно-оздоровительную деятельность (спортивно-массовые мероприятия «Там на неведомых дорожках (спортивное ориентирование), «Большие маневры» (спортивное многоборье).

- формирование и развитие у обучающихся чувства принадлежности к обществу, в котором они живут, умения заявлять и отстаивать свою точку зрения;

- воспитание патриотических качеств личности

1.5. Адресат программы

Спортивная площадка работает для учащихся в возрасте от 7 до 17 лет в период школьных каникул по согласованию с администрацией школы. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 21 день.

1.7. Форма организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей, без предварительного отбора по степени подготовленности.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся ежедневно с 17.00 – 20.00; суббота, воскресенье выходной.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- формирование ценности здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы);
- развитие личностных качеств: психологической устойчивости, физической силы, выносливости, быстроты принятия решений;
- развитие навыков дисциплины и самоорганизации;

Обучающие:

- обучить техническим и тактическим приёмам спортивных игр, лёгкой атлетики;
- обучить технике гимнастических, легкоатлетических упражнений;
- обучить технике владения мячом в спортивных играх;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа

2.	Общие развивающие упражнения	2	1	1	Тренировка
3.	Подвижные игры на воздухе.	2	0	2	Практическая работа
4.	Подвижные игры в помещении.	2	0	2	Практическая работа
5.	Упражнения с элементами гимнастики	2	1	1	Тренировка
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	1	1	Соревнования
7.	Флешмоб «Здоровье в движении».	2	0	2	Практическая работа
8	Спортивные игры.	7	0	7	Практическая работа
ИТОГО:		21	4	21	

3.2.Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Инструктаж техники безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Общие развивающие упражнения

Теория. Беседа о здоровье.

Практика. Ходьба и бег различными видами, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений. Преодоление малых препятствий. Лазание разными способами и с различной направленностью передвижения.

Тема 3. Подвижные игры на воздухе.

Теория. Работа в группах (мозговой штурм).

Практика. Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Организация и проведение разработанного мероприятия.

Тема 4. Подвижные игры в помещении.

Теория. Работа в группах (мозговой штурм).

Практика. Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Организация и проведение разработанного мероприятия.

Тема 5. Упражнения с элементами гимнастики.

Теория. Правила обращения и выполнения упражнений с предметом (скакалка, обруч).

Практика. Выполнение групповых упражнений со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой). Выполнение упражнений с обручем (катание обруча, вращение обруча, броски, ловля обруча, прыжки через обруч).

Тема 6. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Теория. Знакомство с правилами игры. Знакомство со спортивными играми футбол, волейбол, баскетбол.

Практика. Простейшие технические действия. Игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений (в парах, противоходом, комбинированные). Отработка некоторых элементов игры в футбол (ведение мяча, передача мяча в парах), в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах), в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо).

Тема 7. Флешмоб «Здоровье в движении».

Теория. Работа в группах. Музыкальное сопровождение (мозговой штурм).

Практика. Изучение танцевальных движений. Выполнение их под музыку.

Тема 8. Спортивные игры.

Теория: Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Практика: Баскетбол, пионербол, футбол.

4. Планируемые результаты

По окончании обучения получены результаты:

Личностные

- сформирован устойчивый интерес к занятиям физкультурой;
- сформировано чувство коллективизма товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- сформированы ценности здорового образа жизни.

Метапредметные

- развиты двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила);
- развиты личностные качества: психологическая устойчивость, физическая

- сила, выносливость, быстрота принятия решений;
- развиты навыки дисциплины и самоорганизации;

Предметные

- обучены техническим и тактическим приёмам спортивных и подвижных игр;
- владеют техникой гимнастических, легкоатлетических упражнений;
- владеют техникой владения мячом в спортивных играх;
- обучены простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

1. Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 ч.)								
1-2	август	1.08 2.08	17.00- 20.00	групповая	2	Инструктаж техники безопасности	Спортивная площадка	Беседа
Тема 2. Общие развивающие упражнения (2 ч.)								

3-4	август	4.08 5.08	17.00- 20.00	группо вая	2	Беседа « Здоровым быть здорово». Ходьба и бег различным и видами, прыжки разными способами и из разных исходных положений	Спорт ивная площа дка	Трениров ки
Тема 3. Подвижные игры на воздухе (2 ч.)								
5-6	август	6.08 7.08	17.00- 20.00	группо вая	2	Подвижны е игры	Спорт ивная площа дка	Практиче ская работа
Тема 4. Подвижные игры в помещении (2ч.)								
7-8	август	8.08 9.08	17.00- 20.00	группо вая	2	Подвижны е игры	Спорт ивный зал	Практиче ская работа
Тема 5. Упражнения с элементами гимнастики. (2 ч.)								
9-10	август	11.0 8 12.0 8	17.00- 20.00	группо вая	2	Практикум по гимнастик е	Спорт ивный зал	Трениров ки
Тема 6. Подвижные игры с элементами спортивных игр. (2 ч.)								
11-12	август	13.- 8 14.0 8	17.00- 20.00	группо вая	2	Подвижны е игры с элементам и	Спорт ивный зал	Практиче ская работа

						спортивны х игр		
Тема 7. Флешмоб «Здоровье в движении». (2 ч.)								
13-14	август	15.0 8 16.0 8	17.00- 20.00	группо вая	2	Флешмоб «Здоровье в движении	Спорт ивный зал	Практиче ская работа
Тема 8. Спортивные игры. (7 ч.)								
15-16	август	18.0 8 19.0 8	17.00- 20.00	группо вая	2	Футбол	Спорт ивная площа дка	Практиче ская работа
17-18	август	20.0 8 21.0 8	17.00- 20.00	группо вая	2	Волейбол	Спорт ивный зал	Практиче ская работа
19-20	август	22.0 8 23.0 8	17.00- 20.00	группо вая	2	Баскетбол	Спорт ивный зал	Практиче ская работа
21	август	25.0 8	17.00- 20.00	группо вая	1	Соревнова ния	Спорт ивный зал	Практиче ская работа

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- мячи набивные;

- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- шведская стенка.

Информационное обеспечение:

- компьютер.

3. Формы аттестации/контроля

Реализация программы предполагает входную диагностику, текущий контроль и итоговую диагностику.

4. Оценочные материалы

В начале смены проводится входная диагностика. Итоговая диагностика проводится с целью определения степени достижения результатов обучения. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий.

5. Методические материалы

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие и сохранение всех физических качеств: выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости в их гармоничном сочетании.

Общая физическая подготовка (ОФП)- это не спорт, но без неё не обойтись ни в одном виде спорта. Она является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Средства ОФП – разнообразные физические упражнения: ходьба, бег, плавание, гребля, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры и т.д.

Физические упражнения – двигательные действия, направленные на развитие основных физических качеств: силы, выносливости быстроты, гибкости, ловкости.

Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление

или противодействовать ему за счет усилия мышц. Средствами развития силы являются силовые упражнения: подтягивания, отжимания, подъем гантелей и так далее.

Быстрота – способность выполнить необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени. Скоростные способности развивают упражнения, в которых происходит резкая смена интенсивности и направления движений. Для развития быстроты, в программу общей физической подготовки, включают различные виды спринтерского бега (с высокого старта, с низкого старта, челночный бег) и игровые виды спорта (футбол, баскетбол).

Выносливость – способность организма противостоять физической усталости. Чтобы повысить выносливость, в программу ОФП включают так называемые циклические упражнения. Их суть заключена в многократном повторении однотипных движений. Примерами служат: легкий [бег на длинные дистанции](#), плавание, катание на лыжах.

В рамках специальной физической подготовки, для развития выносливости применяют [методы интервальной тренировки](#). Упражнения высокой интенсивности, чередуют с упражнениями средней и низкой интенсивности.

Такие тренировки многократно повышают нагрузку на сердечную мышцу. Поэтому, метод интервальной тренировки как средство повышения выносливости, могут применять только те, кто имеет достаточный уровень физической подготовленности.

Гибкость – способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой. Развитию гибкости уделяют особое внимание во всех видах спорта. Любая тренировка начинается с разминки. Она включает в себя суставную гимнастику и упражнения на растяжку: вращения руками, махи ногами, выпады, наклоны и т.д.

Ловкость – способность точно выполнять сложные двигательные движения. Это физическое качество объединяет все указанные

двигательные способности. Упражнения на ловкость требуют особой концентрации и координации движений. Средством для развития ловкости являются следующие упражнения: кувырки с мячом, барьерный бег, ходьба на руках, кувырок прыжком через препятствие.

Тренерам-преподавателям надо помнить, что основы знаний (теоретические сведения), занятия гимнастикой, лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика – одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

Гимнастика — это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др.

Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Легкая атлетика содействует более успешному выполнению требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию.

Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

Спортивные игры. Среди различных средств физического воспитания учащихся определенное место занимают спортивные игры. В программе предусмотрено занятие одной какой-либо спортивной игрой (баскетболом, волейболом, гандболом, футболом).

Тренеры-преподаватели могут сами выбрать спортивную игру, для культивирования которой наиболее благоприятные условия.

Спортивные игры развивают выносливость, быстроту и ловкость; повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к физическим упражнениям, спорту; воспитывают чувство коллективизма, организованность, дисциплину, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и другие качества.

Спортивные игры имеют важное значение и для нормального досуга, и активного отдыха, содействуют наиболее эффективному выполнению программных требований по другим основным разделам физического воспитания.

Теоретические сведения

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений;

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с предметами; на гимнастических скамейках; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег по пересечённой местности до 5км.; бег 30 и 60,100 метров с высокого старта; бег 1000, 2000,3000 метров; челночный бег 3х10 метров, прыжки в длину с места; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!»,

«Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, перекладине; подтягивания на низкой перекладине; подтягивание из вися на высокой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине, наклоны.

Элементы спортивных игр

Упражнения с различными мячами; пионербол; элементы баскетбола, волейбола, гандбола, футбола; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30,60,100 метров с высокого старта; бег 1000,2000,3000 метров; челночный бег 3х10 метров; прыжки в длину с места; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны туловища вперёд из положения сидя, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

Правила грамотного выполнения контрольных упражнений

Челночный бег 3х10

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

Подтягивание на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивания на низкой перекладине

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперёд,

выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.

Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочерёдное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года образовательная деятельность предусматривает обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций.

Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304).

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для учащихся, а также родителей (законных представителей) творческого объединения «Общая физическая подготовка».

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

2. Характеристика творческого объединения

Деятельность объединения «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество учащихся объединения составляет 1 группу, всего 20 человек.

Формы работы с учащимися и их родителями (законными представителями) – индивидуальные и групповые.

3. Цель, задачи и результат воспитательной работы

в соответствии с Рабочей программой воспитания школы по ФОП)

Цель воспитания:

- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человека труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС (НОО, ООО).

Личностные результаты освоения включают:

- осознание российской гражданской идентичности;
- сформированность ценностей самостоятельности и инициативы;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

4. Работа с коллективом учащихся

Работа с коллективом учащихся творческого объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, освоению технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

5. Работа с родителями

Работа с родителями учащихся творческого объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

6. Календарный план воспитательной работы

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

площадки кратковременного пребывания на 2024 год

Календарный план воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм, видов воспитательной деятельности и организации

единого пространства воспитательной работы детского лагеря.

План разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы в соответствии с Программой воспитания и определяет уровни проведения мероприятий.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Модуль «Будущее России. Ключевые мероприятия»			
1	День военно-воздушных войск	2.08	Хакимова А.С
2	День физкультурника	12.08	Хакимова А.С
3	День Российского флага	22.08	Хакимова А.С
2. Модуль «Отрядная работа. КТД»			
1	Торжественная линейка открытия лагеря.	01.06	Хакимова А.С
2	Флешмоб «Здоровье в движении».	19-20.08	Хакимова А.С
3	Огонёк-прощание: закрытие. Игра-соревнование.	29.08	Хакимова А.С
3. Модуль «Самоуправление»			
1	Выборы организаторов самоуправления лагеря	2.08	Хакимова А.С
2	Подведение итогов дня.	ежедневно	Хакимова А.С
4. Модуль «Дополнительное образование»			
1	Спортивные соревнования	29.08	Хакимова А.С
5. Модуль «Здоровый образ жизни»			
1	Спортивная эстафета.	ежедневно	Хакимова А.С
2	Спортивные игры на стадионе.	ежедневно	Хакимова А.С
3	«Мы за здоровый образ жизни!»	ежедневно	Хакимова А.С

6. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
1	Оформление уголка	02.08	Хакимова А.С
2	Музыкальное оформление для исполнения гимна.	В течение смены	Хакимова А.С
7. Модуль «Профилактика и безопасность»			
1	Инструктаж по охране труда, пожарной и антитеррористической безопасности.	1.08	Хакимова А.С
2	Минутка безопасности «Правила поведения при проведении спортивных мероприятий, игр»	2.08	Хакимова А.С
3	Минутка безопасности «Оказание первой помощи пострадавшему»	5.08	Хакимова А.С
4	Минутка безопасности «Правила дорожно - транспортной безопасности»	5.08	Хакимова А.С
5	Минутка безопасности «Правила поведения на реке и водоёмах»	6.08	Хакимова А.С
6	Минутка безопасности «Правила поведения в экстремальных ситуациях»	7.08	Хакимова А.С
7	Минутка безопасности «Как вести себя в сети Интернет»	8.08	Хакимова А.С
8	Беседа «Скажи вредным привычкам – НЕТ!»	19.08	Хакимова А.С

8. Модуль «Работа с вожатыми/воспитателями»			
1	«Нормативно правовая база по организации отдыха и оздоровления детей»	май	Зам.директора
2	Планирование и организация смены	май	Зам.директора
3	Методическую помощь педагогическим работникам в разработке учебных планов и программ, в определении содержания, форм, методов работы с детьми в детских объединениях	В течение смены	Зам.директора
9. Модуль «Работа с родителями»			
1	Прием заявлений на отдых и оздоровление детей	июль	Хакимова А.С
2	Работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций	По необходимости	Хакимова А.С
3	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.	В течение смены	Хакимова А.С
4	Размещение информации о деятельности площадки на школьном сайте, в сети Интернет.	В течение смены	Хакимова А.С
10. Модуль «Профориентация»			

1	«Арсенал Отечества» (вооружение и экипировка военнослужащих)	9.08	Хакимова А.С
11. Модуль «Детское медиа-пространство»			
3	Освещение мероприятий проводимых в лагере на сайте ОО, в VK	ежедневно	Хакимова А.С
4	Создание видеоролика для размещения в социальной сети об итогах работы площадки	в течение смены	Хакимова А.С
12. Модуль «Цифровая среда воспитания»			
	«Безопасность в сети Интернет»	27.08	Хакимова А.С
13. Модуль «Социальное партнерство»			
1	Спортивные игры, соревнования, эстафеты (ДЮСШ)	в течение смены	Хакимова А.С

7. Список литературы

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002г.Ха1507-р;
2. Викулова А. Д., Бутин И. М. «Развитие физических способностей детей». — Ярославль, 2016.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 2014
5. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 2020.

6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Издательский центр «Академия»2001.-480с.
8. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Москва, «Просвещение». 2017с.
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2014 с.

Приложение 1

**Техника безопасности
при занятиях физической культурой и спортом**

Требования к спортивной форме:

1. Форма не должна стеснять движений, должна быть достаточно эластичной. Предпочтительнее спортивная одежда из материалов, пропускающих воздух.
2. Обувь должна быть на не скользящей подошве (кроссовки, кеды).
3. При выборе одежды учите, температурный режим места занятия (зал, открытая площадка, время года). При этом одежда не должна быть чересчур теплой, вспотевший во время занятий человек может заболеть.
4. Во время занятий физкультурой и спортом категорически запрещаются:
 - часы и массивные украшения – кольца, браслеты, серьги, и тд. Вы можете поранить себя и окружающих. Это правило особенно важно при участии в спортивных играх.
 - мешающие кровообращению пояса, тесная, сдавливающая одежда.

Общие правила поведения при выполнении любых упражнений, занятии любым видом спорта, занятии спортивными играми:

1. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц. Невыполнение этого условия приводит к травмам.
2. Не занимайтесь на полный желудок, после плотной еды.
3. Если врач определил, что у вас имеются противопоказания для какого-либо вида активности, обязательно сообщите об этом учителю.
4. При плохом самочувствии посетите медицинский кабинет, возможно, вам стоит сегодня ограничить физическую активность.

Правила поведения при занятии гимнастикой:

1. Упражнения на спортивных снарядах на уроках физической культуры выполняются с только разрешения учителя физической культуры. Не выполняйте упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов следует приземляться

мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3. Нельзя стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
4. Нельзя выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При самостоятельных занятиях на спортивных снарядах убедитесь, что в местах соскоков со снарядов лежат гимнастические маты, их поверхность должна быть ровной. Проверьте надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.

Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм:

1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.
2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.
3. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике:

1. При прыжках в длину: тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.

2. При прыжке в высоту: убедиться в правильности оборудования места приземления (специальные поролоновые кубы).

Тщательно соблюдать технику прыжков в высоту, отработать ее на малой, привычной для вас высоте.

3. При метании снарядов: Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату). Убедиться, что в секторе метания нет людей. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

4. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).

5. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.