

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Лето на здоровье!»

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 месяц

Руководитель: Валенцева. А. А

Цель программы: овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга;

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

Задачи:

образовательные

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни.
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

развивающие

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- умение управлять своими поступками, чувствами.

воспитательные

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

Срок реализации программы 1 месяц.

2 раза в неделю по 2 учебных часа = 16 часов

Форма обучения: очная.

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	Тестирование
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	1	1	Соревнования
7.	Флешмоб «Здоровье в движении».	2	0	2	Практическая работа
8	Итоговая аттестация.	2	0	2	Проведение мастер-класса, контрольное занятие
ИТОГО:		16	4	12	

Календарно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Вводные занятия				
1	Вводное занятие. Разновидности ходьбы и бега	2	1	1
2. Беседа о здоровье. Общие развивающие упражнения.				
2.1	«Страна детства» к Международному Дню защиты детей. Беседа « Здоровым быть здорово »	1	1	0
2.2	Ходьба и бег различными видами. Прыжки разными способами. Преодоление малых препятствий.	1	0	1
3. Подвижные игры на воздухе				

3.1	Виды игр. Значение игр на свежем воздухе	2	0	2
4.Подвижные игры в помещении				
4.1	Копилка подвижных игр(русские народные игры и игры народов мира)	2	0	2
5.Упражнения с элементами гимнастики				
5.1	Содержание упражнений. Виды упражнений.	1	1	0
5.2	Вольные упражнения. Выполнение упражнений со скакалкой.	1	0	1

	Выполнение упражнений с обручем.			
6. Подвижные игры с элементами спортивных игр.				
6.1.	Знакомство с правилами спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол.	1	1	0
6.2.	Отработка некоторых элементов игр футбол, волейбол, баскетбол, игры эстафеты.	1	0	1
7.Флешмоб «Здоровье в движении».				
7.1.	Подготовительный этап Содержательная часть выступления	2	0	2
8.	Итоговое занятие Мастер-класс	2	0	2
	Итого часов:	16	4	12

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737456

Владелец Мартянова Елена Борисовна

Действителен с 25.05.2026 по 25.05.2027