

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ ЕВДОКИИ
ДАВЫДОВНЫ БЕРШАНСКОЙ**

350055, г.Краснодар, п.Знаменский, ул.Природная, 10В, ИНН 2312053379, ОГРН
1032307160830, тел./факс (861)227-66-49, e-mail: school7@kubannet.ru



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 7
И.Г. Левицкая
« » 2025 г.

**Программа
работы тематической пришкольной площадки
МБОУ СОШ № 7-Ф
«Здоровые дети – здоровая страна»,
осуществляющей организацию физкультурно-
спортивной направленности в каникулярное
время**

Разработала:

Гончарова Екатерина Владимировна

учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 7-Ф

Краснодар, 2025

Информационная карта программы

1	Полное название программы	Программа пришкольной летней площадки «Здоровые дети – здоровая страна»
2	Цель программы	Организация отдыха и оздоровления учащихся школы в летний период.
3	Основные задачи	Создание условий для укрепления здоровья детей и подростков; реализация лечебно-оздоровительных и профилактических, спортивных, культурно-досуговых программ
4	Направления деятельности	Физическое и духовное развитие детей, средствами игры, познавательной и трудовой деятельности.
5	Автор программы	Учитель физической культуры Гончарова Е.В.
6	Муниципальная образовательная организация	МБОУ СОШ № 7-Ф
7	Адрес	г. Краснодар п. Знаменский ул. Природная 10В
8	Место реализации	Спортивная площадка МБОУ СОШ № 7-Ф
9	Количество учащихся	17 человек
10	Возраст учащихся	7-15 лет
11	Сроки реализации	Июнь, июль, август 2025

Пояснительная записка

I. Введение

Летний отдых – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно значимая досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической словесной школьной деятельности. Пришкольная площадка дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации, а также призвана создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские спортивные площадки являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Пришкольная летняя площадка с детей и подростков создается на базе общеобразовательного учреждения для реализации образовательных программ и оздоровительной работы с учащимися в возрасте от 7 до 15 лет на территории муниципального образования в летний период. Ежедневно в течении трёх летних месяцев для учащихся проводятся спортивные занятия, которые способствуют отдыху и разгрузке.

II. Цели и задачи программы

Цель – укрепление здоровья детей, развитие их способностей, гигиенической и физической культуры; реализация медико-профилактических, спортивных, образовательных, культурно-досуговых программ и услуг, обеспечивающих восстановление сил, профессиональное самоопределение, творческую самореализацию, нравственное, гражданское, воспитание и развитие детей и подростков.

Задачи:

- создание условий для укрепления здоровья детей и подростков;
- развитие их гигиенической и физической культуры;
- реализация лечебно-оздоровительных и профилактических, спортивных, культурно-досуговых программ.

III. Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

IV. Планируемые результаты.

Личностные результаты

Планируемые личностные результаты включают в себя ряд позиций:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям российского народа, в том числе на примере истории национальных видов спорта и народных игр);
2. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов, участников Великой Отечественной войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
3. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
5. Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
7. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), т. е. способность:

— принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства её осуществления;

— планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определять общую цель и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— конструктивно разрешать конфликты между сторонами посредством учёта их интересов и сотрудничества;

— владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

— систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия заключаются в способности:

— самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

— самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

— соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

— осуществлять самоконтроль, повышать самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия заключаются в умении:

— определять понятия, обобщать и классифицировать материал, а также самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, проводить аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные, по аналогии) и выводы;

— создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

— владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия состоят в способности:

— организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

— осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения чувств, мыслей и потребностей, для планирования и регуляции своей деятельности; владеть устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

V. Формы контроля и их периодичность.

Вводная диагностика	Выяснение пожеланий и предпочтений, первичное выяснение психологического климата в детских коллективах: • анкетирование; • беседы;
Пошаговая диагностика	Беседы по результатам мероприятий
Итоговая диагностика	Анкетирование Беседы

VI. Методическое обеспечение.

Организационно - педагогические условия реализации программы должны содержать:

обеспечение программы методическими видами продукции (описание игр, бесед, походов, экскурсий, методику выполнения сложных упражнений, и т.д.);

формы проведения тренировочных занятий при изучении конкретных тем, разделов, видов подготовки;

авторские методики (если таковые имеются) или современные эффективные практики с указанием авторов;

рекомендации по организации образовательного процесса и/или обучению двигательных действий, элементов (можно указать ссылку на автора(ов), методики которых используются в процессе обучения);

дидактический материал (схемы, карточки, примерные задания индивидуальные, формы дорожной карты обучающегося, если такая имеется, любые разработки, которые используются в процессе обучения и формирования личности);

авторские методики по самоопределению и профориентации, работы с одаренными детьми; схемы упражнений, игр и других материалов обучения; методы формирования коллектива, методики воспитания и выявления лидера, планы воспитательной работы;

методика проведения анализа результатов работ; план сценарий проведения «Дня открытых дверей», популяризации выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта; диагностические материалы (методика выполнения контрольно-тестовых упражнений, итоговой аттестации).

Диагностические материалы –разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы, отражают цель и задачи программы. Оценочные материалы - инструментарий, позволяющий определить достижения обучающимися планируемых результатов, их уровень и в том числе качество оказания услуги педагогом.

VII. Условия реализации программы.

Спортивные залы, спортивные площадки, спортивное оборудование, информационные ресурсы.

VIII. Календарный график.



Директор МБОУ СОШ № 7-ф

И.Г. Левицкая

План работы тематической площадки МБОУ СОШ № 7-ф «Здоровые дети-здоровая страна» на июнь

02.06.2025	игра в футбол подвижные игры «ручеек» «третий лишний» «топотушки» «поймай меня»	03.06.2025	игра в баскетбол игра в пионербол подвижная игра «эсемеска»	04.06.2025	игра в настольный теннис игра в футбол, волейбол подвижная игра «пяточку»	05.06.2025	игра в большой теннис подвижные игры «топотушки» «телеграмма»	06.06.2025	игра в футбол игра в настольный теннис подвижная игра «третий лишний»
09.06.2025	соревнования по футболу между дворовыми командами подвижные игры	10.06.2025	игра в футбол, баскетбол подвижные игры «топотушки» «капканы и зайцы»	11.06.2025	соревнования на спортивных снарядах подвижная игра «число»	16.06.2025	игра в настольный теннис, бадминтон подвижные игры «шашки, желуди, орехи»	17.06.2025	игра в футбол, баскетбол подвижные игры «посылка» «топотушки»
18.06.2025	викторина как ты знаешь правила игры в футбол и баскетбол игра в футбол, волейбол	19.06.2025	соревнования по настольному теннису подвижная игра «море волнуется»	20.06.2025	эстафета по бегу игра в футбол, волейбол, пионербол подвижные игры «телеграмма»	23.06.2025	соревнования по пионерболу подвижные игры «ручеек» «лэм»	24.06.2025	«веселые старты» игра в футбол, волейбол подвижные игры «телеграмма» «платочек»
25.06.2025	игра в большой теннис, футбол подвижные игры	26.06.2025	игра в футбол, волейбол, пионербол подвижные игры	27.06.2025	игра в большой теннис, футбол, пионербол	30.06.2025	игра в большой теннис, пионербол подвижная игра		

«топотушки» «посылка» «эсемеска»	«топотушки» «съедобное, не съедобное»	подвижные игры «казаки-разбойники» «пол, полук, нос»	«штандер»	
--	---	--	-----------	--



План работы тематической площадки МБОУ СОШ № 7-Ф «Здоровые дети-здоровая страна» на июль

01.07.2025 игра в футбол подвижные игры «ручеек» «второй лишней» «топотушки» «поймай меня»	02.07.2025 игра в баскетбол игра в пионербол подвижная игра «эсемеска»	03.07.2025 игра в настольный теннис игра в футбол, волейбол подвижная игра «пяточек»	04.07.2025 игра в большой теннис подвижные игры «топотушки» «телеграмма»	07.07.2025 игра в футбол игра в настольный теннис подвижная игра «третий лишней»
08.07.2025 соревнования по футболу между дворовыми командами подвижные игры	09.07.2025 игра в футбол, баскетбол подвижные игры «топотушки» «капканы и зайцы»	10.07.2025 соревнования на спортивных снарядах подвижная игра «число»	11.07.2025 игра в настольный теннис, бадминтон подвижные игры «шашки, желуди, орехи»	14.07.2025 игра в футбол, баскетбол подвижные игры «посылка» «топотушки»
15.07.2025 викторина как ты знаешь правила игры в футбол и баскетбол игра в футбол, волейбол	16.07.2025 соревнования по настольному теннису подвижная игра «море волнуется»	17.07.2025 эстафета по бегу игра в футбол, волейбол, пионербол подвижные игры «телеграмма»	18.07.2025 соревнования по пионерболу подвижные игры «ручеек» «лэм»	21.07.2025 «веселые старты» игра в футбол, волейбол подвижные игры «телеграмма» «платочек»
22.07.2025 игра в большой теннис, футбол подвижные игры	23.07.2025 игра в футбол, волейбол, пионербол подвижные игры	24.07.2025 игра в большой теннис, футбол, пионербол	25.07.2025 игра в большой теннис, пионербол подвижная	28.07.2025 игра в футбол, волейбол, пионербол подвижная игра

«топотушки» «посылка» «эсемеска» 29.07.2025 игра в футбол, баскетбол подвижные игры игра в стритбол.	«топотушки» «съедобное, не съедобное» 30.07.2025 соревнования по настольному теннису подвижная игра «море волнуется»	подвижные игры «казаки-разбойники» «пол, полук, нос» 31.07.2025 эстафета по бегу игра в футбол, волейбол, пионербол подвижные игры «телеграмма»	игра «штандер»	«штандер»
--	--	--	----------------	-----------



План работы тематической площадки МБОУ СОШ № 7-Ф «Здоровые дети-здоровая страна» на август

01.08.2025	04.08.2025	05.08.2025	06.08.2025	07.08.2025
игра в футбол подвижные игры «ручеек» «второй лишний» «стопотушки» «поймай меня»	игра в баскетбол игра в пионербол подвижная игра «эсемеска»	игра в настольный теннис игра в футбол, волейбол подвижная игра «пятючок»	игра в большой теннис подвижные игры «стопотушки» «телеграмма»	игра в футбол игра в настольный теннис подвижная игра «третий лишний»
08.08.2025	11.08.2025	12.08.2025	13.08.2025	14.08.2025
соревнования по футболу между дворовыми командами подвижные игры	игра в футбол, баскетбол подвижные игры «стопотушки» «капканы и зайцы»	соревнования на спортивных снарядах подвижная игра «число»	игра в настольный теннис, бадминтон подвижные игры «шашки, желуди, орехи»	игра в футбол, баскетбол подвижные игры «посылка» «стопотушки»
15.08.2025	18.08.2025	19.08.2025	20.08.2025	21.08.2025
викторина как ты знаешь правила игры в футбол и баскетбол игра в футбол, волейбол	соревнования по настольному теннису подвижная игра «море волнуется»	эстафета по бегу игра в футбол, волейбол, пионербол подвижные игры «телеграмма»	соревнования по пионерболу подвижные игры «ручеек» «ЛЭМ»	«веселые старты» игра в футбол, волейбол подвижные игры «телеграмма» «платочек»
22.08.2025	25.08.2025	26.08.2025	27.08.2025	28.08.2025
игра в большой теннис, футбол	игра в футбол, волейбол, пионербол	игра в большой теннис, футбол,	игра в большой теннис, пионербол	игра в футбол, волейбол, пионербол

подвижные игры «топотушки» «посылка» «эсемеска»	подвижные игры «топотушки» «съедобное, не съедобное»	пионербол подвижные игры «казаки-разбойники» «пол, полук, нос»	подвижная игра «штангер»	подвижная игра «штангер»
29.08.2025				
игра в футбол, баскетбол подвижные игры игра в стритбол.				

IX. Оценочные материалы.

Нормативные требования для мальчиков

Виды упражнений	Июнь, Июль, Август	
	1 неделя	4 неделя
Общая подготовленность		
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 -6,0	5,2 -5,7
Прыжок в длину с места, см	160-180	170-185
Челночный бег 3X10 м, с	32-35	29-32
Метания мяча 150 гр, м	20-30	35-45

Нормативные требования для девочек

Виды упражнений	Июнь, Июль, Август	
	1 неделя	4 неделя
Общая подготовленность		
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 -6,1	5,4 -5,8
Прыжок в длину с места, см	150-170	165-175
Челночный бег 3X10 м, с	33-8	31-35
Метания мяча 150 гр, м	15-20	25-30

Х. Список используемой литературы:

1. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях. – Педагогическое общество России, 2002.
2. Учебник для вожатого. М.П.Кулаченко – Ростов на Дону: Феникс, 2008.
3. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. С.И.Лобачева. Москва: ВАКО, 2007.