

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САКСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ГРИГОРИЯ ДЕМИДОВИЧА ЗАВГОРОДНЕГО»
ГОРОДА САКИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Чемпионы нашего двора»**

(летнего лагеря с дневным пребыванием детей)

Срок реализации программы – 10 дней

Возраст 7-11 лет

Составила:
Заместитель
директора по
воспитательной
работе
Скорупская Л.Ю

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность, поскольку ориентирована на гармоничность физического развития обучающихся, укрепление их здоровья, формирование потребностей в здоровом образе жизни, регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: общеобразовательная обязательная программа по физической культуре не удовлетворяет в полной мере запросам растущего организма. Данная программа дает обучающимся возможность продолжить занятия физкультурой и спортом во внеурочный период, а также обеспечит активный отдых и досуг. Актуальность создания данной программы обусловлена ещё и тем, что на территории нашего района организуются многочисленные спортивно – массовые мероприятия летом, в которых дети с удовольствием принимают участие, демонстрируя свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения данной программы.

Цель программы - развитие физических и личностных качеств обучающихся посредством обучения командным играм и повышение уровня мотивации детей к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

образовательные (предметные):

- ознакомить учащихся с основами здорового образа жизни;
- ознакомить учащихся с историей развития и правилами командных игр (футбол, баскетбол, волейбол);
- сформировать навыки выполнения комплекса физических упражнений, навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий.

метапредметные:

- развивать общие физические качества учащихся;
- развивать специальные физические качества: скорость, вестибулярную устойчивость, выносливость, координацию.
- развивать природный потенциал учащихся и укреплению их здоровья;

личностные:

- повышать уровень мотивации обучающихся к здоровому образу жизни;
- способствовать саморазвитию личности и самоопределению наиболее интересного вида спорта.

План-график реализации программы

№. день	Направления	Мероприятия	Дата
1	Общая физическая подготовка	<p>Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности. Гигиенические знания, умения и навыки.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения на развитие силы.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p>	27. 05.2024 г
2	Общая физическая подготовка	<p>Упражнения на развитие быстроты.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости.</p>	28.05.2024г
3	Специальная физическая подготовка	<p>Основы здорового образа жизни</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений.</p> <p>Упражнения для развития приема и передачи мяча.</p> <p>Упражнения для выполнения нападающих ударов по баскетболу:</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.</p> <p>Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.</p>	29. 05.2024г.
4		Упражнения с баскетбольными мячами.	30.05.2024.

		<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p>	
5.	Спортивно – массовые мероприятия	Спортивные отрядные состязания с преодолением препятствий.	31.05.2024
6	Спортивно – массовые мероприятия	Отрядные состязания по волейболу.	03.06.2024
7	Спортивно – массовые мероприятия	Спортивная эстафета	04.06.2024
8	Экскурсия	Экскурсия в кабинет ОБЖ	05.06.2024
9.	Спортивная военно – патриотическая игра	«Зарничка»	06.06.2024 г.
10.	Подведение итогов	Квест игра «Что помогает быть здоровым?»	07.06.2021 г.