

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №1 города Белореченска
муниципального образования Белореченский муниципальный район
Краснодарского края

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 22.04.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБУ ДО СШ 1
_____Н.В. Лушнова
Приказ от 22.04.2026 № 77

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ.СИЛЬНЕЕ»**

Уровень программы: физкультурно-оздоровительная программа

Срок реализации программы: с 01.06.2026 по 31.08.2026 (24 часа)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Состав группы: до 30 человек

Вид программы: модифицированная

Условие реализации программы: на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Авторы-составители:
Антипова Анна Александровна -
инструктор-методист;
Горохова Елена Дмитриевна-
тренер-преподаватель.

г. Белореченск, 2026

Раздел 1. Комплекс основных характеристик краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа - это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Быстрее. Выше. Сильнее» ознакомительного уровня (далее – Программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (далее – МБУ ДО СШ 1). При реализации Программы используется форма организации образовательной деятельности, основанная на распределении содержания учебного материала для каждой возрастной группы с учетом возраста, гендерных особенностей, физической подготовленности и индивидуальных особенностей учащихся.

В Программе представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Это достигается сочетанием двух направлений мероприятий: спортивно-оздоровительных и гражданско-патриотических.

В спортивно-оздоровительное направление входят мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни и спортивно-массовые мероприятия (соревнования, эстафеты). Программой разработаны и проводятся различные экскурсии, туристические походы. С помощью спорта

и физкультуры решаются задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие детей.

Гражданско-патриотическое направление включает в себя все мероприятия, посвященные родному краю, воспитывающие чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру. Мероприятия этого направления воспитывают патриотизм, любовь к родному краю.

1.2. Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.01.2021г. №2 «об утверждении санитарных правил норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.

- Методическими рекомендациями Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края, Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края, от 24.03.2020 №47-01-13-6067/20;

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г.

- Уставом МБУ ДО СШ 1 и другими локальными нормативными актами.

1.3. Направленность Программы

Направленность Программы – физкультурно-спортивная, так как образовательная деятельность по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в МБУ ДО СШ 1 направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в соответствии государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата учащихся желающих заниматься физической культурой и спортом в период летних каникул;
- решением приоритетных задач формирования в сознании учащихся ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся.

Кроме того, обучение по данной Программе является актуальным, так как способствует занятости, укреплению здоровья во время летних каникул учащихся в возрасте от 7 до 17 лет.

1.5. Новизна и отличительная особенность

Новизна и отличительная особенность Программы заключаются в том, что она является краткосрочной и может реализоваться в МБУ ДО СШ 1 в период летних каникул. Для реализации программного содержания, используются спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования, спортивные праздники, походы, экскурсии и т.д.), которые являются ведущей формой Программы для организации обучения.

Группы для реализации Программы могут быть одновозрастными или разновозрастными.

Занятия носят автономный характер и имеют логическую завершённость, поэтому тренер-преподаватель может менять последовательность учебно-тренировочных занятий, исходя из особенностей своего расписания и приуроченности к знаменательным датам. Эта ротация последовательности занятий производится каждым тренером на этапе планирования Программы.

Каждое занятие построено таким образом, что учащийся получает определённый комплекс знаний и практических умений по базовой теме. Для этого в календарном учебном плане содержание учебно-тренировочного занятия разбито на теоретический и практический блоки.

Большая часть программного материала посвящена подвижным и спортивным играм, которые позволяют учащимся снять физическое утомление и эмоциональное напряжение, накопленные во время учебного года. Учащийся знакомится и со всеми предложенными играми и с основными элементами определённых спортивных игр, получает как общие сведения, так и конкретные по одной или нескольким из предложенных игр.

Программа способствует большему пребыванию учащихся на свежем воздухе, так необходимым для укрепления здоровья, а также Программа способствует формированию личных качеств учащихся (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

1.6. Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в ходе её реализации используется сочетание спортивных занятий с игровыми развлекательными и познавательными мероприятиями. Особое место отведено мероприятиям, посвященным формированию у учащихся негативного отношения к вредным привычкам. Педагогические приемы, формы, средства и методы соответствуют целям и задачам Программы.

В Программе рассматривается роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества.

В своей реализации Программа ориентируется не только на усвоение учащимся базовых знаний и умений, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных базовых знаний и умений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

1.7. Адресат Программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации Программы – 7-17 лет. Группы для реализации Программы могут быть одновозрастными или разновозрастными без учета гендерной принадлежности.

В основной массе – это учащиеся, завершившие обучение по дополнительным общеразвивающим программам, которые реализовывались в рамках оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края в соответствии с

социальным сертификатом». Кроме того, это учащиеся, для которых важна двигательная активность и физические нагрузки во время летних каникул.

1.8. Цель и задачи Программы

1.8.1. Цель Программы – укрепление здоровья, развитие двигательных умений и навыков учащихся 7-17 лет посредством повышения их физической подготовленности при одновременном развитии умственных способностей.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: образовательные, личностные и метапредметные.

1.8.2. Задачи Программы

Образовательные (предметные) задачи:

1. развитие углублённого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

2. расширения интереса к познавательной деятельности в области базовых знаний, умений, навыков:

расширение знаний о правилах гигиены, особенностей физического развития человека с точки зрения занятия спортом, техники безопасности;

углубление базовых знаний об основах вольной борьбы;

совершенствование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Личностные задачи:

формирование культуры здорового образа жизни; осознанного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья;

формирование умения работать в группе, команде;

формирование психологической устойчивости, культуры общения и поведения в социуме;

формирование общественной активности личности, гражданской позиции;

формирование силы воли, стремления к победе;

привитие умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха или тренировки.

Метапредметные задачи:

углубление у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

углубление потребности в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

совершенствование двигательной активности учащихся;

развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

1.9. Условия реализации Программы

Программа рассчитана на 24 часа. Количество тренировочных занятий в неделю – 2. Продолжительность занятий – 90 минут (45+45) с 15-минутным перерывом. Если занятие проводится в форме экскурсии или похода, то его продолжительность рассчитана на 4 академических часа (180 мин).

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения с возможностью применения дистанционных образовательных технологий.

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 30 человек. Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Набор в группы для обучения по Программе осуществляется в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в МБУ ДО СШ 1.

Минимальный возраст зачисления – 7 лет. При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая с индивидуальным подходом. Группа формируется как из числа вновь зачисленных учащихся, так и из числа учащихся, желающих перевестись на эту Программу после завершения обучения по дополнительной общеразвивающей программе, реализованной в рамках оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края в соответствии с социальным сертификатом».

Формирование групп происходит с учетом возраста, предполагаемого состава групп (одновозрастные или разновозрастные), степени сформированности интересов и мотивации к занятиям спортом и т.д. При формировании группы с разновозрастным составом разница в возрасте не превышает 4 лет.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что он позволяет сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотрудничество между учащимися разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые практические учебно-тренировочные занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по подвижным играм;
- походы, экскурсии, спортивные праздники, эстафеты.

В процессе реализации Программы применяются следующие образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие.

Учебно-тренировочное занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10%, основной – 80–85% и заключительной – 5 –13%. Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на занятиях продолжительностью 90 минут используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка - 5-10 мин;
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме - 25-35 мин.

Для реализации Программы используется материально-техническое обеспечение:

- помещение (спортзал), спортивная площадка
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты
- мячи, скакалки
- конусы для эстафет, кубики пластмассовые, кегли.
- комплект накидок («манишек»)
- секундомер

Для реализации Программы имеется необходимое кадровое обеспечение - тренеры-преподаватели соответствующей квалификации: обладающие профессиональными знаниями, знающие специфику дополнительного образования, имеющие практические навыки организации учебно-тренировочного процесса.

1.10. Планируемые результаты

1.10.1. Предметные результаты:

сформированность навыков здорового образа жизни;
соблюдение режима дня;
выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом;
знание причин травматизма при занятии спортом и правил его предупреждения.

1.10.2. Личностные результаты:

проявление устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
проявление морально-этических и волевых качеств;
дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
умение оказывать помощь своим сверстникам;
умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
умение, в предложенных тренером-преподавателем ситуациях, самостоятельно действовать и выбирать способ решения, делать вывод как поступить.

1.10.3. Метапредметные результаты:

умение рационально распределять своё время в режиме дня, в том числе регулярное выполнение утренней зарядки;
умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять.

1.10.4. Результатом реализации Программы являются:

-наличие/отсутствие у учащегося к концу реализации Программы углубленного интереса, расширение спектра специальных знаний;
- появление/отсутствие у учащегося умения демонстрировать способность выполнять общефизические упражнения, самостоятельно действовать, выбирать способ решения;

- появление/отсутствие потребности к занятиям спортом и к продолжению освоения дополнительной общеразвивающей программы другого уровня;

- оздоровление учащихся (физическая, психологическая разгрузка) детского организма;

○ интересное, увлекательное общение учащихся вне учебного пространства;

○ обеспечение летней занятости учащихся.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план и содержание учебно-тренировочных занятий

№ п/п*	Тема (вид) учебно-тренировочного занятия	Дата проведения	Содержание учебно-тренировочного занятия			Формы аттестации/контроля
			Теоретический блок	Практический блок	Количество часов	
1	Учебно-тренировочное занятие «Детство и спорт рядом идут»		- знакомство с целями и задачами Программы; - правила поведения и инструктаж по технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий; - мини-беседа «День защиты детей»	Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости (разминка). Ходьба и бег различными видами, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений. Преодоление малых препятствий. Лазание различными способами и с различной направленностью передвижения.	2	Спортивная эстафета
2	«Путешествие по летней стране»		Инструктаж по технике безопасности во время похода	Туристический поход.	4	Наблюдение

3	Учебно-тренировочное занятие «Мы верим твердо в героев спорта»		- мини-лекция о Дне России и героях спорта России;	- выполнение упражнений по общей физической подготовке (ОФП); - подвижные игры.	2	Соревнование
4	Учебно-тренировочное занятие-экскурсия		Вариативная часть Мини-беседа «День памяти и скорби» или «Государственный флаг России» инструктаж по технике безопасности;	- выполнение упражнений по общей физической подготовке (ОФП); -пешая экскурсия по памятным местам	2	Наблюдение
5	Учебно-тренировочное занятие «ОФП с элементами гимнастики»		инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений; правила обращения и выполнения упражнений с предметом (скакалка, обруч).	- выполнение групповых упражнений со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой); -выполнение упражнений с обручем (катание, вращение обруча, броски, ловля, прыжки); подвижные игры	2	Соревнование
6	Учебно-тренировочное занятие «Подвижные игры с элементами спортивных игр»		- знакомство со спортивной игрой футбол и инструктаж по технике безопасности; - простейшие технические действия в футболе.	-разминка; - выполнение упражнений ОФП; - отработка некоторых элементов игры в футбол (ведение мяча, передачи в парах); - игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений и элементов игры в футбол.	2	Спортивная эстафета

7	Учебно-тренировочное занятие «Подвижные игры с элементами спортивных игр»		- знакомство со спортивной игрой волейбол и инструктаж по технике безопасности; - простейшие технические действия в волейболе.	разминка; - выполнение упражнений ОФП; - отработка некоторых элементов игры в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах); - игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений и элементов игры в волейбол.	2	Спортивная эстафета
8	Учебно-тренировочное занятие «Подвижные игры с элементами спортивных игр»		-знакомство со спортивной игрой баскетбол и инструктаж по технике безопасности; - простейшие технические действия в баскетболе.	- разминка; - выполнение упражнений ОФП; - отработка некоторых элементов игры в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо); - игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений и элементов игры в баскетбол.	2	Спортивная эстафета
9	«Белореченск – город детства»		Инструктаж по технике безопасности во время похода	туристический поход в парк и на берег реки	4	Наблюдение
10	Итоговое занятие «Малые олимпийские игры»		Правила проведения малых олимпийских игр и инструктаж по технике безопасности во время их проведения	Соревнования по закреплению знаний и умений, полученных в ходе реализации программы: -элементов игры в футбол (ведение мяча, передачи в парах), в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах), в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо);	2	Соревнование

				<ul style="list-style-type: none"> -выполнение упражнения со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой); выполнение упражнений с обручем (катание, вращение обруча, броски, ловля. - ходьба и бег различными видами; - прыжки разными способами и из разных исходных положений, с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; - преодоление малых препятствий; - лазание различными способами и с различной направленностью передвижения. 		
Итого					24	

*Последовательность занятий является рекомендуемой. Тренер-преподаватель может менять последовательность учебно-тренировочных занятий, исходя из особенностей своего расписания и приуроченности к знаменательным датам.

2.2. Объём и сроки реализации Программы

Объём и сроки освоения программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся.

Объём программы - 24 часа.

Срок освоения – 6 недель.

2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан для каждого тренера-преподавателя с учетом его расписания, времени и продолжительности трудового отпуска (Приложение 1).

2.4. Формы аттестации

Результатом образовательной деятельности учащихся по Программе являются показатели, характеризующие сохранение, укрепление здоровья и - оздоровление учащихся (физическая, психологическая разгрузка) детского организма в период летних каникул.

В результате освоения данной Программы учащиеся:

знают:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
 - методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
 - закономерности формирования двигательных умений и навыков;
- основы спортивных игр.

умеют:

- выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей разминки с учетом индивидуальных особенностей организма;
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей Программой,
- выполнять простейшие элементы игры в футбол, волейбол, баскетбол. владеют:
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения тренировочных заданий по развитию физических качеств;
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки.

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Программа не предусматривает проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Программой предусмотрен текущий контроль.

Текущий контроль проводится на каждом учебно-тренировочном занятии, в ходе которого контролируется посещаемость, активность учащихся, величина физической нагрузки и т.д.

Итоговое занятие проводится в форме итогового занятия и наблюдения за выполнением контрольных упражнений, без учета результатов в целях определения уровня развития физических качеств.

Форма фиксации результатов - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

№ п/п	ФИО учащегося	Количество посещённых занятий	Упражнения по ОФП	Подвижные игры, спортивные эстафеты

При проверке умений выполнения контрольных упражнений тренер-преподаватель оценивает правильность их выполнения.

2.5. Методический материал

При реализации Программы используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой методы обучения.

При реализации программы используются следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

При проведении теоретической подготовки учитывается возраст учащихся. Изложение материала производится в доступной для них форме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Так же проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме лекций, бесед.

Практические занятия различаются по цели на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные, по степени разнообразия решаемых задач на однородные и разнородные.

Соревновательные занятия проводятся для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований.

Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Программой предусмотрено методическое обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

При проведении занятий тренер-преподаватель правильно называет упражнения, точно их демонстрирует и вовремя исправляет ошибки.

При проведении занятий используются здоровьесберегающие технологии.

При реализации Программы рекомендовано использовать форму журнала учета работы тренера-преподавателя (Приложение 2). При заполнении журнала можно использовать возможности печатного заполнения на основании сведений из базы данных учащихся МБУ ДО СШ 1 (сведения о расписании, общие сведения об учащиххся и т.д.).

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования
Белореченский муниципальный район Краснодарского края

ЖУРНАЛ

учета работы тренера-преподавателя

ФИО _____

Группа ДОП

Программа «Быстрее. Выше. Сильнее»

Начат « ____ » _____ 2026 г.

Окончен « ____ » _____ 2026 г.

Общие сведения

	ФИО	Дата рождения	Год поступления	Дата медосмотра	Школа	Класс
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						

Общие сведения

№ п/п	ФИО	ФИО родителей	Домашний адрес
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

2.1. Учебный план и содержание учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема (вид) учебно-тренировочного занятия	Дата проведения	Количество часов	Формы аттестации/контроля
1	Учебно-тренировочное занятие, посвященное Дню защиты детей «Детство и спорт рядом идут»		2	Спортивная эстафета
2	Туристический поход «Путешествие по летней стране»		4	Наблюдение
3	Учебно-тренировочное занятие, посвященное Дню России «Мы верим твердо в героев спорта»		2	Соревнование
4	Учебно-тренировочное занятие, приуроченное ко Дню памяти и скорби		2	Наблюдение
5	Учебно-тренировочное занятие «ОФП с элементами гимнастики»		2	Соревнование
6	Учебно-тренировочное занятие «Подвижные игры с элементами спортивных игр»		2	Спортивная эстафета
7	Учебно-тренировочное занятие «Подвижные игры с элементами спортивных игр»		2	Спортивная эстафета
8	Учебно-тренировочное занятие «Подвижные игры с элементами спортивных игр»		2	Спортивная эстафета
9	Туристический поход «Белореченск – город детства»		4	Наблюдение
10	Итоговое занятие «Малые олимпийские игры»		2	Соревнование
Итого			24	

Учет посещаемости тренировочных занятий и объем нагрузок

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Число																		
		Месяц																		
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
13.																				
14.																				
15.																				
16.																				
17.																				
18.																				
19.																				
20.																				
21.																				
22.																				
23.																				
24.																				
25.																				
26.																				
27.																				
28.																				
29.																				
30.																				
Присутствовало человек																				
Продолжительность (академ. час)																				
Подпись тренера																				

Заместитель директора _____

Инструктаж группы по технике безопасности

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Дата проведения инструктажа	Тема инструктажа	Подпись учащегося (до 14 лет подпись родителя или законного представителя учащегося)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

Итоги работы по результатам освоения учебной программы

№ п/п	Фамилия, имя	Количество посещённых занятий	Упражнения по ОФП	Подвижные игры, спортивные эстафеты	Результат освоения программы (освоена/ не освоена)	Переведен, отчислен (№ и дата приказа)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						

Форма фиксации результатов - в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

Литература

1. Александрова, В.А. Здоровье вашего ребенка. Новейший справочник /В.А. Александрова. - СПб.: Сова, 2005. - 768 с.
2. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил.
3. Баль, Л. В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. - М.: Сфера, 2000. -112с., ил.
4. Брайен, Д. Серьезный разговор: алкоголь / Д. Брайен.- М.: Мааон, 1998. - 32 с., ил.
5. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2001.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. – М: «Асадема» 2000 г.
7. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье /А.П.Лаптев. – М.: Медицина, 1991. - 160 с., ил.
8. Под ред. Г. Г. Онищенко «Здорово быть здоровым», издательство «Просвещение», 2024.