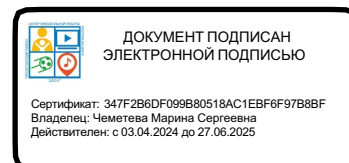


Принята  
на заседании методсовета  
Протокол № 4  
от 20.05.2026 года

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦВР «Досуг»  
Чеметева М.С.  
Приказ № 133 от 20.05.2026 года



КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
**«ЗДОРОВЬЕ И ЛЕТО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 6-16 лет

Срок реализации: 01.06.2026 г. - 31.08.2026 г.

Разработчик:

Ашихмина Светлана Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону

2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	5
III. Содержание программы.....	6
IV. Критерии оценки результатов программы.....	8
V. Материально-технические условия реализации программы с учетом дистанционной формы взаимодействия.....	9
VI. Список использованной литературы.....	10

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработана и составлена с учетом и в соответствии следующих нормативных документов: Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 г.); Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Пролетарского района города Ростова-на-Дону «Центр внешкольной работы «Досуг»; Лицензии МБУ ДО ЦВР «Досуг» на образовательную деятельность.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа «Здоровье и лето» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы.** Краткосрочная дополнительная общеобразовательная рабочая программа «Здоровье и лето» разработана на основе нормативных документов Министерства Образования России, Министерства здравоохранения России, Министерства по физической культуре и спорту России, в соответствии с основными положениями закона РФ «Об образовании», закона «О физической культуре и спорте в РФ». В основу программы положена спортивно-оздоровительная работа. Программа направлена на развитие личности в разных направлениях: личностное развитие, военно-патриотическое, информационно-медийное.

**Цель:** организация досуга в период летних каникул и приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- организовать проведение досуговых мероприятий с учетом дистанционной формы взаимодействия педагога с учащимися;
- сформировать мотивацию и научить учащихся находить необходимую информацию в печатных источниках, интернет ресурсах для составления игровых и праздничных программ;
- сформировать у учащихся систему знаний о физических возможностях своего организма;
- развивать интерес учащихся к познавательному досугу;
- развивать речь, воображение, фантазию, нестандартное мышление;
- способствовать развитию творческих способностей.

**Категория учащихся.** Краткосрочная программа ориентирована на учащихся 6-16 лет. Мероприятия проводятся в группах с учетом дистанционной формы взаимодействия педагога с учащимися.

**Срок реализации программы.** Краткосрочная дополнительная программа рассчитана на 28 часов в период летних каникул.

**Формы организации деятельности и режим занятий.** Форма организации деятельности учащихся: индивидуальная и групповая с учетом дистанционной формы взаимодействия педагога с учащимися.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся шесть часов в неделю (3 раза по два часа).

**Планируемые результаты освоения краткосрочной программы.**

Учащиеся:

- овладеют навыками самостоятельной работы;
- будут владеть начальными навыками ораторского мастерства;
- сформируют собственную систему знаний, умений, навыков по основным направлениям «Школы футбола»;

- будут знать факты, понятия, правила;
- будут самостоятельно применять полученные знания и умения в разнообразных игровых ситуациях.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Названия раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила по технике безопасности	1	1	0	
2.	Футбольный фристайл	1	0	1	Флешмоб. Участие в проектной деятельности
3.	Гигиена – знания и навыки	8	0	8	Викторина. Дискуссия
4	Режим дня и питание спортсмена	6	0	6	Кроссворды. Круглый стол, дискуссия
5.	Футбол в России	2	0	2	Онлайн-к онкурс. Участие в проектной деятельности
6.	Набивание мяча	8	0	8	Онлайн-конкурс Футбольный конкурс. Участие в проектной деятельности

<b>Итого:</b>	<b>28</b>			
---------------	-----------	--	--	--

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Тема 1: Правила по технике безопасности – 2 ч.**

*Теория* – 2 часа

Правила по технике безопасности в дни летних школьных каникул.

#### **Тема 2: «Футбольный фристайл» – 2 ч.**

*Практика.* Видеоролик посвященный дню защиты детей. Флешмоб.

#### **Тема 3: «Гигиена – знания и навыки» – 2 ч.**

*Практика:* Понятие о личной гигиене Уход за телом. Гигиенические основы режима дня, отдыха и сна. Викторина.

#### **Тема 4: «Режим дня и питание спортсмена» – 2 ч.**

*Практика.* Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим дня спортсмена. Кроссворд.

#### **Тема 5: Футбол в России. – 2 ч.**

*Практика.* Футбол в России. Этапы его развития и совершенствование. Лучшие футболисты, команды России.

Конкурс: «Лучшие футболисты России».

#### **Тема 6: «Набивание мяча» – 2 ч.**

«Футбольная чеканка». Держание (набивание) мяча различными способами.

Онлайн-конкурс.

#### **Тема 7: «Закаливание. Водные процедуры» – 2 ч.**

Закаливание, водные процедуры. Использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма спортсмена. Викторина.

#### **Тема 8: Футбольный конкурс «Лучшие футболисты мира» – 2 ч.**

Возникновение футбола как самостоятельной спортивной игры. Распространение футбола по странам мира.

**Тема 9: Викторина «История развития футбола в нашей стране» – 2 ч.**

Возникновение футбола как самостоятельной спортивной игры. Распространение футбола в нашей стране.

**Тема 10: Кроссворд «Правила игры в футбол» – 2 ч.**

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

**Тема 11: Футбольный конкурс рисунков «Что для меня означает - Спорт и Футбол» – 2 ч.**

Высказывание мысли учащихся о спорте и футболе в рисунках.

**Тема 12: Кроссворд «Техническая подготовка футболистов» – 2 ч.**

Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Техника владения мячом – основа спортивного мастерства.

**Тема 13: Футбольный конкурс «Мастерское владение футбольным мячом» – 2 ч.**

Техника владения мячом. Выполнение технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях.

**Тема 14: Викторина «История развития футбола в мире» – 2 ч.**

Значение и место футбола в мире. Возникновение футбола, как самостоятельной спортивной игры. Распространение футбола по странам мира. Этапы его развития и совершенствование.

#### **IV. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:**

- активность и участие учащихся в коллективно-творческих делах;
- устойчивый интерес учащихся к игровой и творческой деятельности;
- удовлетворенность учащихся своим творчеством и результатами в играх.

## **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

Для реализации краткосрочной программы «Здоровье и лето» необходимо учитывать следующие материально-технические условия:

- WhatsApp;
- социальные сети;
- телефонный режим;
- электронная почта.

## **VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Основы Законодательства РФ о физической культуре и спорте. – М., 1993.
2. Детская футбольная школа. Методическое пособие. – М., 1999.
3. Иванченко В. Н. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов-на-Дону: Учитель, 2007.
4. Кожин В. И. Самостоятельная физическая подготовка учащихся и студентов. – Ростов-на-Дону: изд. РГУ, 1993.
5. Программа общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 1996.
6. Подготовка юных футболистов. Методическое пособие. – М., 1998.
7. Футбол. Учебная программа для школ и ДЮСШ. – М., 1997.
8. Уроки футбола. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 1998.
9. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультуру и спорт, 1992.
10. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра – Спорт, 2002.

### **Литература для учащихся**

1. Годик М., Барамидзе А., Киселева Т., Стретчинг.- М.: Советский спорт, 1991.
2. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Тренировка вратаря.- М., 1996.
3. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов.- М., 1994.
4. Смит А., Вудс П. Стану футболистом.- М.: Махаон, 2000.

**Календарно-тематический план**

«Здоровье и лето»

для 1,5,6 – групп

№	Дата	Названия раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
			всего	теория	практика	
1	01.06.20	Правила по технике безопасности. Флешмоб «Футбольный фристайл» посвященный дню защиты детей	2	1	1	
2	03.06.20	Викторина на тему: «Гигиена – знания и навыки. Понятие о личной гигиене. Уход за телом. Гигиенические основы режима дня, отдыха и сна.»	2		2	
3	05.06.20	Кроссворд на тему: «Режим дня и питание спортсмена.»	2		2	
4	08.06.20	Футбольный конкурс: «Лучшие футболисты России.»	2		2	
5	10.06.20	Онлайн-конкурс «Набивание мяча»	2		2	
6	12.06.20	Викторина на тему: Закаливание. Водные процедуры. Использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливание организма.	2		2	
7	15.06.20	Футбольный конкурс: «Лучшие футболисты мира.»	2		2	
8	17.06.20	Викторина на тему: «История развития футбола в нашей	2		2	

		стране.»				
9	19.06.20	Кроссворд на тему: «Правила игры в футбол.»	2		2	
10	22.06.20	Футбольный конкурс рисунков: «Что для меня означает - Спорт и Футбол?»	2		2	
11	24.06.20	Кроссворд на тему: «Техническая подготовка футболистов.»	2		2	
12	26.06.20	Футбольный конкурс: «Мастерское владения футбольным мячом.»	2		2	
13	29.06.20	Викторина на тему: «История развития футбола в мире.»	2		2	

### Календарно-тематический план

«Здоровье и лето»

Для 2,3,4 - групп

№	Дата	Названия раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
			всего	теория	практика	
1	02.06.20	Правила по технике безопасности. Флешмоб «Футбольный фристайл» посвященный дню защиты детей	2	1	1	
2	04.06.20	Викторина на тему: «Гигиена – знания и навыки. Понятие о личной гигиене. Уход за телом. Гигиенические основы режима дня, отдыха и сна.»	2		2	
3	06.06.20	Кроссворд на тему: «Режим дня и питание спортсмена.»	2		2	

4	09.06.20	Футбольный конкурс: «Лучшие футболисты России.»	2		2	
5	11.06.20	Онлайн-конкурс «Набивание мяча.»	2		2	
6	13.06.20	Викторина на тему: Закаливание. Водные процедуры. Использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливание организма.	2		2	
7	16.06.20	Футбольный конкурс: «Лучшие футболисты мира.»	2		2	
8	18.06.20	Викторина на тему: «История развития футбола в нашей стране.»	2		2	
9	20.06.20	Кроссворд на тему: «Правила игры в футбол.»	2		2	
10	23.06.20	Футбольный конкурс рисунков: «Что для меня означает - Спорт и Футбол?»	2		2	
11	25.06.20	Кроссворд на тему: «Техническая подготовка футболистов.»	2		2	
12	27.06.20	Футбольный конкурс: «Мастерское владения футбольным мячом.»	2		2	
13	30.06.20	Викторина на тему: «История развития футбола в мире.»	2		2	