

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет»**  
**(Астраханский государственный университет)**

**ПРИКАЗ**

07.06.2021

№ 010101/823

*Об утверждении дополнительной  
общеразвивающей программы «Летняя оздоровительная школа»*

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, 75, 101), приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» **приказываю:**

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу «Летняя оздоровительная школа» общей трудоемкостью 80 часов (в том числе аудиторных 10).
2. Дополнительную образовательную услугу на договорной основе по программе «Летняя оздоровительная школа» оказывать на базе кафедры физической культуры, факультета физической культуры и спорта.
3. Руководителем программы назначить Е.Н. Абакумову, старшего преподавателя кафедры физической культуры.

Основание: служебная записка об утверждении дополнительной общеразвивающей программы заведующего кафедрой физической культуры Н.В. Ермолиной.

/ Ректор



К.А. Маркелов

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе



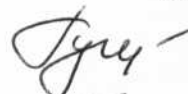
А.М. Трещев

Директор ДепНО



Ф.В. Файзиева

/ Начальник отдела ИОМО



А.В. Калашникова

Декан ФФКиС



Т.А. Федорова

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Принята на заседании Ученого  
Совета факультета  
Протокол № 8  
от «8» апреля 2021 года

Утверждена приказом № 080101/823  
от «07» 06 20 21 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст учащихся:** 7-13 лет

**Срок реализации:** 10 дней (80 академических часов)

Автор-составитель:  
Е.Н. Абакумова, старший преподаватель  
кафедры физической культуры

## **1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

*Направленность*- в настоящее время общество осознало необходимость принятия культурных ценностей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных школах. Каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых. Во время каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил и здоровья, развитие творческого потенциала.

*Актуальность программы*- программа направлена на формирование представления о своем физическом и нравственном здоровье как личном, так и общественном достоянии, приобретение знаний о заложенных в человеке природой возможностях, формирующих его психическое и физическое здоровье. В связи с этим, данная программа по своей направленности является комплексной физкультурно-спортивной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на укрепление здоровья, рекреацию и оздоровление детей. Физические упражнения, повышающие двигательную активность крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Для повышения двигательной активности и вовлечения как можно большего количества детей, подростков, молодежи в физкультурное движение по инициативе Президента Российской Федерации В.В. Путина с 2014 года возрождены комплексы ГТО («Готов к труду и обороне»).

*Отличительные особенности программы*- настоящая программа имеет ряд особенностей. Во-первых, способствует формированию культуры физического здоровья, интереса к спорту, мотивирует детей на заботу о своем здоровье и активный отдых. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Во-вторых, в тренировочном процессе развиваются все двигательные качества учащихся, выявляются одаренные спортсмены. Отличительной особенностью программы является то, что она предусматривает, кроме физкультурно-спортивного направления, и разностороннее развитие детей: интеллектуальное, экологическое, нравственное, эстетическое, патриотическое, гражданское. Также будет уделено внимание профилактике асоциальных явлений. Программа ориентирована на работу в разновозрастном детском коллективе.

*Адресат программы*- программа летней оздоровительной школы рассчитана на детей в возрасте 7-13 лет. Срок реализации программы составляет 10 дней.

*Объем программы* - 80 академических часов.

*Формы обучения и виды занятий* - занятия проводятся в виде практических, теоретических занятий, мастер-классов и др.

*Срок освоения программы* – 2 недели (10 рабочих дней).

*Режим занятий* – ежедневные, продолжительностью 8 академических часов.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** программы - формирование физической культуры личности обучающегося, обеспечение всестороннего физического развития ребенка, формирование у него понятий о ценностях здорового образа жизни, регулярности и систематичности занятий физическими упражнениями и спортом, успешное выполнение нормативов ГТО.

**Задачи:**

- ✓ формирование навыков и умений в выполнении упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- ✓ создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы, способствующей раскрытию и развитию физического, творческого потенциала участников оздоровительной школы через сплочение временного детского коллектива и включение в спортивно-оздоровительные и творческие мероприятия;
- ✓ формирование практических умений, необходимых в групповом взаимодействии, посредством подвижных и спортивных игр, элементов соревнования.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности (правила безопасности при занятиях спортом)	1	1		тестирование
2.	Спортивные игры	15	1	14	соревнования
3.	Подвижные игры	15	1	14	презентация (проект)
4.	Плавание	10	1	9	соревнования
5.	Оздоровительная гимнастика	10	1	9	мастер-класс
6.	Электронный тир	9	1	8	соревнования
7.	Гимнастика ума	10	2	8	соревнования (турнир)
8.	ГТО	10	2	8	тестирование по нормативам ГТО
Итого		80	10	70	

#### Содержание учебного (тематического) плана

##### Тема 1. Инструктаж по технике безопасности (1 час)

**Теория. (1 час)** Общие требования инструктажа при приеме детей в летнюю оздоровительную школу. Требования безопасности перед началом, во время проведения и по окончании спортивных и подвижных игр. Требования безопасности во время аварийных ситуациях.

##### Тема 2. Спортивные игры (15 часов)

**Теория. (1 час)** Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в футбол, баскетбол, волейбол. Классификация и терминология технических приемов.

**Практика. (14 часов)** Упражнения на развитие физических качеств. Обучение элементам футбола, баскетбола, волейбола. Учебные игры и эстафеты.

### **Тема 3. Подвижные игры (15 часов)**

**Теория. (1 час)** Правила безопасности поведения в местах проведения подвижных игр. Виды подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

**Практика. (14 часов)** Комплекс ОРУ в движении и с предметом. Игры общеразвивающие с мячом, игры малой подвижности. Совершенствование координации движений.

### **Тема 4. Плавание (10 часов)**

**Теория. (1 час)** Правила безопасности в бассейне и на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма.

**Практика. (9 часов)** Специальные плавательные упражнения. Погружение в воду. Всплывание, скольжение, лежание. Игры на воде.

### **Тема 5. Оздоровительная гимнастика (10 часов)**

**Теория. (1 час)** Инструктаж по технике безопасности. Охрана и укрепление здоровья. Основные физические качества. Оздоровление детей и профилактика различных заболеваний.

**Практика. (9 часов)** Комплексы базовых оздоровительных упражнений. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на исправление осанки, улучшение гибкости позвоночника и укрепление мышц брюшного пресса.

### **Тема 6. Электронный тир. (9 часов)**

**Теория. (1 час)** Инструкции при обращении с оружием. История развития стрелкового спорта. Правила и приемы стрельбы по неподвижной мишени. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

**Практика. (8 часов)** Тренировка в сборке и разборке оружия. Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Стрельба из различных положений с места и в движении.

### **Тема 7. Гимнастика ума (10 часов)**

**Теория. (2 часа)** Понятие о шахматной игре. Шахматный кодекс, правила. Шахматная нотация. Исторический обзор развития шахмат.

**Практика. (8 часов)** Показ типичных позиций. Подготовка схем. Упражнения на мат, разбор партий. Ориентирование на шахматной доске, со знанием шахматной азбуки.

### **Тема 8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО (10 часов)**

**Теория. (2 часа)** Физическая культура и спорт в России, история нормативов ГТО. Нормы ГТО. Спортивные разряды и звания.

**Практика. (8 часов)** Общая физическая и специальная подготовка. Тестирование по нормативам ГТО.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- общее укрепление здоровья, улучшение физического и эмоционального развития детей;
- знакомство с комплексом ГТО;
- приобретение умения сочетать личные и общественные интересы;
- приобретение навыков здорового образа жизни;
- укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. Календарный учебный график.**

№п /п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	июнь	7	8.30-10.00	теория	2	Общие требования инструктажа при приеме детей в летнюю школу	спортивный зал	тестирование
			10.15-15.15	практика	6	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	спортивные площадки	соревнования
2	июнь	8	8.30-10.00	теория	2	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	спортивный зал	тестирование
			10.15-15.15	практика	6	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	спортивные площадки	соревнования
3	июнь	9	8.30-10.00	теория	2	Правила безопасности поведения в местах проведения подвижных игр	спортивный зал	тестирование
			10.15-15.15	практика	6	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	спортивные площадки	соревнования
4	июнь	10	8.30-10.00	теория	2	Правила безопасности в бассейне и на воде.	спортивный зал	тестирование



			10.15-15.15	практика	6	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	спортивные площадки	соревнования
5	июнь	11	8.30-10.00	теория	2	Инструктаж по технике безопасности. Охрана и укрепление здоровья.	спортивный зал	тестирование
			10.15-15.15	практика	6	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	спортивные площадки	соревнования
6	июнь	14	8.30-15.15	практика	8	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	спортивные площадки	соревнования
7	июнь	15	8.30-15.15	практика	8	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	спортивные площадки	соревнования
8	июнь	16	8.30-15.15	практика	8	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	спортивные площадки	соревнования
9	июнь	17	8.30-15.15	практика	8	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	спортивные площадки	соревнования
10	июнь	18	8.30-15.15	практика	8	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	спортивные площадки	соревнования

**2.2. Условия реализации программы** – программа реализуется на базе факультета физической культуры и спорта Астраханского государственного университета. В ходе проведения занятий используются физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения, оборудованные для проведения соответствующих занятий.

2.3. Форма аттестации обучающихся – входное тестирование физической подготовленности (по нормативам ГТО), контрольные нормативы (улучшение показателей выполнения тестов в конце смены), соревнования, турниры, флешмоб.

2.4. Оценочные материалы. Контрольно-измерительные тесты ГТО.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9





**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее—Комплекс)		6	6	7	6	6	7

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**2.5. Методические материалы.**

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);



- Спортивное оборудование для занятий гимнастикой, спортивными и подвижными играми, плавания;
- Электронный тир;
- Печатные пособия;
- Набор мячей, шахмат, шашек, скакалок, обручей.

### **3. Список литературы**

1. Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс начального образования. В.И. Лях. 2011г. Москва. Просвещение.
2. Программа по физической культуре для учащихся I- XI классов с оздоровительной направленностью. Учебно-методическое пособие. ЛОИРО. СПб, 2004.
3. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Издательство НЦ ЭНАС». М,2003.
4. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7- лет. ВЛАДОС. М, 2001.
5. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Издательство НЦ ЭНАС. М, 2002.
6. Нормативы ГТО (постановление Правительства РФ №540, 2014г.).
7. Здоровьеформирующее физическое развитие. Под общей редакцией М.М. Безруких. ВЛАДОС. М, 2001.
8. Осанка и физическое развитие детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. РЕЧЬ. СПб, 2001.
9. Шахматы: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ. А. Г. Адабаш. 2005г. Издательство «Советский Спорт».
10. Алаторцев В, Болеславский И, Рохлин Я. Руководство по шахматам. М., 1965.