

Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Солонецкая средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор МКОУ «Солонецкая
СОШ»

 В.А. Куницкий

«15» марта 2025 г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-оздоровительной
направленности**

«СПОРТ-ЭТО ЖИЗНЬ»

Содержание

Паспорт программы

1	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «СПОРТ-ЭТО ЖИЗНЬ»
2	Исполнители программы	МКОУ «Солонецкая СОШ»
3	Адрес, телефон	665131, Иркутская область, Нижнеудинский район, с. Солонцы, ул. Школьная,3
4	Цель программы	Организация отдыха и оздоровления учащихся школы в летний период, создание условий для укрепления здоровья детей.
5	Ожидаемые результаты	1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья 2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самостоятельности. 3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности. 4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности. 5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность. 6. Приобретение новых знаний и умений (разучивание песен, игр) 7. Расширение кругозора детей.

		8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм. 9. Личностный рост участников смены.
--	--	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей.

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно-значимая, спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Здоровье – бесценный дар природы, источник счастья. Поэтому особое внимание в лагере будет уделяться физкультуре и спорту.

Кроме физкультурно-спортивного направления программа предусматривает и разностороннее развитие детей: интеллектуальное, экологическое, нравственное, эстетическое, патриотическое, гражданское.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому -

каждый день праздник», - гласит восточная мудрость. Вот поэтому мы взяли для нашего пришкольного лагеря физкультурно-спортивное направление. Считаем, что в основе игротеки летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры, а также познакомить детей с историей Олимпийских игр.

Программа рассчитана на летний период (июнь)

Главная идея программы: научить детей быть здоровыми, физически крепкими.

Результативность программы выявляется при помощи данных анкетирования, проведения соревнований, конкурсов, викторин.

Данная программа **по своей направленности** является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

По **продолжительности** программа является может краткосрочной, реализуется в течение одной лагерной смены.

Основной состав лагеря – это учащиеся образовательных учреждений в возрасте 7–14 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, сиротам, опекаемым из семей, детям из категории «трудные» и группа «риска», а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Цель и задачи программы

Цель - организация отдыха и оздоровления учащихся школы в летний период, создание условий для укрепления здоровья детей.

Задачи:

1. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Сокращение разрыва между физическим и духовным развитием детей посредством игры, познавательной и трудовой деятельностью.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
4. Формирование у школьников навыков общения и толерантности.
5. Утверждение в сознании школьников нравственной и культурной ценности.
6. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
7. Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.

Принципы, используемые при планировании

и проведении лагерной смены

- Безусловная безопасность всех мероприятий
- Учет особенностей каждой личности
- Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря
- Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых

- Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Содержание и формы реализации программы.

Современных детей объединяет желание быть значимыми для себя и полезными для других, им нужна забота, понимание и внимание взрослых. Правильная организация деятельности детей в летний период является связующим звеном между школьной и социальной педагогикой, основанными на принципах гуманизма, толерантности, демократии и самостоятельности.

Реализация программы возможна с помощью обеспечения педагогическими кадрами, организации качественного питания и медицинской помощи. Одной из главных направлений летнего лагеря - *физкультурно-оздоровительная деятельность*.

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- Выработка и укрепление гигиенических навыков;
- Расширение знаний об охране здоровья.

Основные формы организации:

- Утренняя гимнастика (зарядка)
- Спортивные игры на спортивной площадке
- Подвижные игры на свежем воздухе («Пустое место», «Колесо», «Тропа здоровья»)
- Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»)

Работа по патриотическому и гражданственному воспитанию ведётся в течение всей смены.

Программа предполагает следующее:

1. разрядка и восстановление (отдых, восстановление физических и психологических сил, снятие напряженности, избавление от учебных программ)
2. развлечения и любимые занятия
3. саморазвитие и самореализация (развитие творческих и физических сил)
4. образовательная компенсация (получение знаний вне школьных программ)

Для оздоровления детей созданы следующие условия:

1. Спортивный зал;

2. Спортивная площадка;
3. Медицинский кабинет;

Физическое здоровье детей укрепляется следующими средствами:

1. Полноценное питание детей;
2. Витаминизация;
3. Гигиена приема пищи;
4. Режим дня;
5. Рациональная организация труда и отдыха;
6. Утренняя гимнастика на свежем воздухе;
7. основной деятельности в лагере на свежий воздух.

По итогам смены самых активных ребят награждаем грамотами.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий:

1. Чёткое представление целей и постановка задач.
2. Конкретное планирование деятельности.
3. Кадровое обеспечение программы.
4. Методическое обеспечение программы.
5. Педагогические условия.
6. Материально-техническое обеспечение.

Реализация программы проходит с помощью коммуникативных, творческих, развивающих и подвижных игр; организации коллективных творческих дел, выполнению заданий по рефлексии лагерных дел, физических коррекционных упражнений.

Этапы реализации программы.

Детям предлагается «построить» «Спортивный городок», в котором их ждёт много приключений, множество интересных и увлекательных встреч, в котором будут жить все дружно, заботясь, друг о друге и об окружающих, и при этом, развивая свои физические качества.

Іэтап - организационный, который называется «Создание Спортивного городка» – места для проживания спортсменов (участвуют все дети). Строительство «Спортивного городка» – дети, воспитанники лагеря распределяются на спортивные команды (отряды). У каждой команды есть свой тренер (староста). Обязанности участников строительства такого городка определяются тренерами «Спортивного городка» и воспитателями лагеря - составление графика дежурства, выявление талантов, желаний и способностей. «Знакомство с планом строительства « Спортивного городка» – основные дела «команды и тренеров».

ІІэтап - основной – строительство «Спортивного городка». Каждый день жители проводят свои интересные дела или участвуют в общих делах. Все

это отражается на физическом росте спортивных качеств каждой команды. Итоги каждого дня подводятся на «Полянке» у «Олимпийского огня», где каждому команде в качестве поощрительного приза дарятся бумажные медальки.

III этап - заключительный этап – последний день лагерной смены. Проводится презентация «Спортивного городка»: подведение итогов работы спортивных команд. Так «Спортивный городок» возрожден. Составляются списки ребят для награждения дипломами «Спортивного городка». Готовятся грамоты.

Критерии эффективности программы.

Для того чтобы программа заработала, нужно создать такие условия, чтобы каждый участник процесса (взрослые и дети) нашел свое место, с удовольствием относился к обязанностям и поручениям, также с радостью участвовал в предложенных мероприятиях. Для выполнения этих условий разработаны следующие критерии эффективности:

- Постановка реальных целей и планирование результатов программы;
- Заинтересованность педагогов и детей в реализации программы, благоприятный психологический климат;
- Удовлетворенность детей и взрослых предложенными формами работы;
- Творческое сотрудничество взрослых и детей.

План работы летнего лагеря «Спорт-это жизнь»

Дата	Мероприятия
1 день	День Детства. -организационные мероприятия «Здравствуй, спортивный город!»; -конкурс рисунков; -занятие «Олимпийский резерв» - спортивная эстафета;
2 день	День таланта. -игра «Расскажи мне о себе»; -анкетирование «Чего я ожидаю от лагеря»; -игры в шахматы, шашки; Минутка здоровья «Закаляйся!»
3 день	О спорт, ты-мир! беседа «Движение по обочине дороги»; -встреча с медицинским работником «Солнечный ожог»; -занятие «Волшебный карандаш»; -тематическое занятие «Олимпийский резерв» - беседа «Олимпийские игры древности и современности». -Игра «Поле чудес»
4 день	День книги -эстафета по сказкам А.С.Пушкина; -занятие «Волшебный карандаш»; -конкурс спортивных газет оздоровительные упражнения по предупреждению нарушений осанки: «Веревочка», «Качели».
5 день	День Здоровья -игровая программа «Перекресток летних забав»; -тематическое занятие «Олимпийский резерв» - эстафета «От игры к спорту»; -соревнования по футболу, бегу.
6 день	День смеха Игра –путешествие «Прием ведет доктор Здоровье» -пеший поход за «элексиром силы, бодрости» Спортивная игра «Веселые прыгалки»
7 день	День пионербола -соревнования по пионерболу; -занятие «Творческая мастерская» Минута здоровья «Правила поведения на улице»
8 день	День национальных игр -викторина «Особо опасные переходы улиц и дорог»; -шахматно-шашечный турнир; -игра «Спортивный лабиринт»;

9 день	День Отечества -тематическое занятие «Волшебный карандаш»; -конкурс рисунков «Люблю тебя, моя Россия!»; -акция «Мы – за здоровый образ жизни!»;
10 день	День бегуна Легкоатлетический кросс на первенство лагеря. -пеший поход в «спортивное путешествие» Конкурсная программа «Зарядка и я»
11 день	День рекордов -час общения «Поговорим о занятиях спортом»; -игра «Индейцы»; -игры в теннис, шашки, шахматы;
12 день	День похода Беседа «Правила пассажира и пешехода» -пеший поход «Вместе весело шагать» Минута здоровья «Правила поведения в столовой»
13 день	День игры -знакомство с историей игровых видов спорта. «День пионербола»; -спортивная игра «Олимпийский резерв»; -игры народов мира; -встреча с медработником «Гигиена тела»
14 день	День вожакого -спортивный интеллектуальный бой «Слабо?!»; -занятие «Волшебный карандаш»; -спартакиада – «Лето-2016»
15 день	День закрытия лагеря - выставка поделок; - -анкетирование « Что я получил за время пребывания в лагере»; -праздник «До свидания, лагерь!» -Закрытие лагеря.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвует:

- начальник лагеря.
- воспитатели (из числа педагогов школы);
- учитель физической культуры

Режим работы лагеря

Время	Мероприятия
8.30 - 9.00	Приём детей
9.00 - 9.15	Утренняя зарядка
9.15 - 9.50	Завтрак
10.00 - 10.10	Линейка
10.10 - 11.40	Работа по плану (спортивно-развлекательные мероприятия, конкурсы, экскурсии, викторины)
11.40 – 12.30	Занятия по интересам, работа кружков
12.30 - 13.00	Обед
13.00 – 14.25	Работа по плану, игры на свежем воздухе
14.25 – 14.30	Подведение итогов дня. Уход детей домой