

Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования
Спортивно-оздоровительный комплекс «Зорька»

Директор _____

Утверждаю:
А.А. Дутова



СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**« К олимпийским
рекордам»**

2025 г

Пояснительная записка .

В последние годы в нашей стране все больше внимания уделяется здоровому образу жизни населения. Занятия физической культурой и спортом стали вновь не только модными, но и престижными. Физическая культура становится одной из важнейших сторон культуры общества. В большинстве стран работа по пропаганде здорового образа жизни является частью социальной политики. В нашей стране в последние годы в результате социально-экономических преобразований, огромного вклада государства в развитие инфраструктуры для физической культуры и спорта – занятия спортом, физической культурой и в целом здоровый образ жизни – выходят на передовые позиции. Все чаще с экранов телевизоров, в радиопередачах звучат слова об отказе от курения, алкоголизма и борьбе против наркотиков, все больше создается программ по поддержанию и приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

Данная программа обеспечивает необходимые условия для получения информации о спорте, физической культуре и способствует физическому развитию детей, его двигательных умений и навыков.

Программа создана, прежде всего, с целью физической и эмоциональной поддержки детей в условиях СОК «Зорька». Деятельность направлена на приобщение к здоровому образу жизни, что необходимо в условиях современного общества.

В ходе реализации данной программы дети проводят дружинные и отрядные дела спортивно-оздоровительной направленности. Мероприятия планируются проводить по двум направлениям: классические спортивные виды (футбол, пионербол, легкая атлетика, шашки, шахматы и т.п.), но и по развитию умений и навыков в необычных, старинных, экзотических спортивных видах (лапта, городки, ходули, фрисби и т.п.).

1. Цель программы:

Способствовать физическому развитию и укреплению здоровья подростков.

2. Задачи программы:

- приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение подростков способам организации и проведению спортивных соревнований;
- развитие у детей и подростков умений и навыков организации спортивной деятельности.

4. Предполагаемые результаты:

- развитие у подростков волевых и физических качеств;
- наличие у подростков мотивированного интереса к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

5. Принципы программы:

1. **Принцип безопасности** – предполагает постоянный контроль за жизнью и здоровьем детей и подростков, а также соблюдением техники безопасности во время спортивных занятий на спортивных площадках.
2. **Принцип поэтапности и логичности** – программа реализуется в несколько этапов, причем эти этапы взаимосвязаны и являются продолжением друг друга.
3. **Принцип самореализации подростков** - заключается в подготовке и реализации спортивных дружинных дел.

6. Формы:

- игра;

- КТД;
- беседы;
- отрядное дело
- дискуссии.

7. Методы:

- формирование сознания (беседа, рассказ, дискуссия, пример, видеоролики и др.)
- организация деятельности и формирование опыта поведения (инструктаж, упражнения, игра)
- стимулирование и мотивация деятельности (соревнование, поощрение, общественное мнение, чествование победителей и т.п.)

8. Условия реализации программы:

Программа рассчитана на увеличение времени нахождения детей и подростков на спортивных площадках СОК «Зорька», а также предполагает дополнительное время на беседы, лекции, дискуссии, направленные на приобщение подростков к здоровому образу жизни, мотивацию интереса к профессиональной деятельности.

9. Механизм оценки реализации программы:

В начале и в конце смены проводится анкетирование с целью получения информации о наличии знаний в области физической культуры и спорта, а также выявление уровня физической подготовки детей.

10. Учебно – тематический план.

№	Наименование темы	Кол-во часов	примечание
1	Введение в программу	6	
	- КТД « Летняя спартакиада лагеря» (открытие, проведение спортивных состязаний в рамках спартакиады)	2	
	- отрядное дело « О,спорт – ты мир!». Рекомендуемое анкетирование детей.	1	
	- экскурсии по лагерю с посещением спортивных площадок	1	
	- отрядное КТД « Спорт-репка»	2	
2	Спорт – основа здорового образа жизни. Организация спортивных мероприятий в рамках план – сетки.	60	
	- ежедневная утренняя зарядка	6	
	- беседа о здоровом образе жизни	1	
	- коллективные спортивные игры и состязания по различным видам спорта: «Олимпийское лето в «Огоньке»	24	
	- народные подвижные игры	4	
	- экзотические спортивные игры	6	
	- КТД – конкурс утренней зарядки с элементами юмора, музыки, фитнеса и т.п.	2	

	- КТД « Веселые старты» с приглашением команд лагерей.	2	
	- работа спортивных секций	14	
3	Подведение итогов	3	
	- итоговое анкетирование	1	
	- «Огоньки прощания» - «Мои достижения!	1	
	- КТД « Закрытие Летней спартакиады лагеря», награждения и поощрения за спортивные успехи	1	
	Итого	69	