

Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва
«ЮНОСТЬ»
(МАУ СШОР «Юность»)

Принято на заседании
тренерского совета
протокол № 09 от 31.05.2021года



Директор МАУ СШОР «Юность»
К.В. Дыбенко

Программа
летней спортивной
площадки
«Лето -2021»

Актуальность программы

Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека на 60 процентов зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться. Заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

В 2020 году весь мир столкнулся с пандемией нового заболевания-коронавирусной инфекцией острым инфекционным заболеванием. Инфекция поражает легкие, в результате чего пациент может оказаться на грани жизни и смерти. Чтобы избежать подобной участи, и справиться с гиподинамией особенно в период дистанционного обучения, врачи рекомендуют укреплять здоровье при помощи специальной дыхательной гимнастики и физической нагрузки.

Учёные доказали, что заразиться коронавирусом на открытом воздухе практически невозможно, поэтому эта программа актуальна особенно в наши дни.

Влияние на здоровье свежего воздуха неоспоримо. Для нормальной жизнедеятельности важно движение, влажность и температура воздуха. Совокупность этих параметров и оказывает пользу для здоровья: укрепление памяти, улучшение работы систем организма, избавление от рассеянности и

депрессии, нормализация работы сосудов, ЖКТ, легких и сердца, излечение некоторых заболеваний; увеличение продолжительности жизни.

Физические упражнения на свежем воздухе являются профилактикой заражения коронавирусной инфекцией, увеличивают потребность организма в кислороде, что делает дыхание более глубоким, эффективным и частым, улучшается вентиляционная работа лёгких, укрепляется сердечно-сосудистая система.

Двигательная активность на свежем воздухе – это один из способов закаливания. Свежий воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми влияет на организм особенно благотворно. Это эффективное средство укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей. При систематическом воздействии солнца и воздуха повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, дождь, жара и др.).

«Делу – время, потехе – час» - гласит мудрая народная поговорка. Ребята привыкли отдавать свой досуг веселым развлечениям, увлекательным спортивным играм. Здоровый человек нуждается в деятельном отдыхе. Тем более в этом нуждается ребенок, для которого спорт – это возможность проявить свою творческую активность, свои растущие силы.

Присущая детям жажда деятельности часто находит свое выражение в спорте, заменяющей ребенку необходимый для него труд.

В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий.

спортивные игры содействуют развитию социально-коммуникативных навыков у детей

Спортивные и подвижные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная

активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий.

Хорошая творческая спортивная игра требует от играющих различного рода усилий, направленных на достижение целей, то есть на преодоление возникших в ходе игры препятствий. Всякая спортивная игра приучает участников к согласованным действиям, к точности и своевременности перед командой или группой, за которые они играют. В добровольном подчинении правилам игры, без которых она перестает быть организованным действием, утверждается и крепнет социальная дисциплина играющих. Наконец в спортивной игре, чаще всего, представляющей собой индивидуальные или групповые соревнования, воспитываются многие волевые качества: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка, воля к победе – все то, без чего немислим успех. А ведь наличие этих условий составляет основу всякого плодотворного труда.

Пояснительная записка

Дети открывают мир и себя в этом мире, осваивают пространство времени, пытаются узнать что-нибудь новое, абсолютно добровольно, и всегда с удовольствием. Поэтому спортивная школа олимпийского резерва «Юность» планирует проведение мероприятий на спортивных площадках, где будут созданы условия для отдыха и восстановления здоровья детей.

Программа позволит создать благоприятные возможности для роста каждой отдельной личности. Она направлена на воспитание и формирование у детей и подростков таких качеств, как товарищеская взаимопомощь, физическое развитие, осознание ответственности перед коллективом за свои поступки и поведение, сочетание личных интересов с общественными.

При создании Программы мы исходили из ряда достаточно простых, но и вместе с тем весьма важных оснований:

1. Спортивная площадка помогает использовать период урочного, внеурочного и каникулярного времени, детей для укрепления здоровья, развития физических сил, обогащения знаниями и новыми впечатлениями.

2. Такая форма активного отдыха содействует развитию и сплочению, как временного детского коллектива, так и создает основу для развития интеллекта ребёнка и применения полученного опыта взаимодействия в любом коллективе, в том числе в последующей учебной деятельности.

3. Создаются большие возможности для организации неформального общения. Неформальность же обстановки позволяет организовать и развивать самостоятельность ребят, воспитывать личностные качества, формировать активность, обучать разнообразным умениям и навыкам.

4. Большая роль отводится организации занятости детей в летний период времени, как мощная превентивная форма против безнадзорности, асоциального и аддитивного поведения подростков.

Цель Программы

- Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» планирует проведение мероприятий на спортивных площадках с целью активного отдыха детей и популяризации различных видов спорта.

Задачи Программы

- Создание оптимальных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей во внеурочное и каникулярное время. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Приобщение детей к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Основное содержание Программы

Реализация Программы рассчитана на проведение физкультурно-спортивных мероприятий для оздоровления детей и подростков по месту жительства. Для полноценной работы все спортивные площадки будут оснащены спортивным и игровым инвентарём.

Программа является комплексной, её работа строится по следующим направлениям: физкультурно - спортивное, профилактическое, оздоровительное.

Для реализации направлений программы в работе площадок будут использованы следующие формы работы:

- веселые старты, эстафеты,
- спортивные и подвижные игры на свежем воздухе,
- конкурсы,
- викторины,
- турниры
- спортивные праздники,
- силовое самосовершенствование выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Участники Программы

В данной программе принимают участие все желающие ребята от 6 лет. Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детей-сирот, а также детей, находящимся в трудной жизненной ситуации.

При планировании досуга на летней спортивной площадке учитываются:

- интересы детей и подростков;
- индивидуальные, физиологические и психологические возможности каждого ребенка;
- педагогические возможности тренера.

Методическое и материально-техническое обеспечение:

I. Методическое:

- 1.Правила игр
- 2.Игры
- 3.Конкурсы

II. Материально-техническое:

Для того чтобы дети могли отдохнуть от физических нагрузок, необходимо оборудовать уголки разгрузки, отдыха, относительного уединения, специально для этого можно организовать уголки на территории летней спортивной площадки.

- 1.Информационная реклама
- 2.Различные материалы для разметки площадки

3. Технические средства:

- Радиомикрофоны и музыкальное оборудование
 - Дипломы
 - Грамоты
 - Спортивный инвентарь
 - Подарки, сувениры
 - Майки, футболки
- Содержание программы

1. ПОДВИЖНЫЕ И МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры.

К их числу относятся такие, в которых ярко выражена роль движения (бег, прыжки, метание, броски, передача и ловля мяча и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом данных игр (темой, идеей).

Элементарные подвижные игры. Они представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстро догнать «противника» или убежать от него, быстрее бросить в цель и др.) Как правило, в этих играх нет точно установленного числа играющих, точного размера игровой площадки.

- Ролевые (сюжетные) подвижные игры – это игры, где игроки берут (играют) какую-либо роль, разыгрывают определенный сюжет, как бы перевоплощаясь в образ.

Каждая подвижная игра имеет определенное содержание и форму (построение).

Содержание: сюжет - образный или условный замысел; план игры - правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма - организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели. В одних играх участники действуют индивидуально или группами, добиваясь своего личного интереса, в других - коллективно, отстаивая интересы команды. При этом участники игры могут встать в круг, в шеренгу, в два круга и т. п. Методика проведения подвижных игр:

- Набор команд или выделенных участников.
- Объяснение игры.
- Выбор ведущего, водящего.
- Сама игра.
- Подведение итогов.

Малоподвижные игры.

В этих играх роль движения невелика. Их можно проводить в сравнительно небольших помещениях

Практика:

1. Преподаватель проигрывает с коллективом подвижные игры (не менее десяти игр),
2. Приводятся примеры жеребьевки, разучиваются считалки для выбора водящего.
3. Каждый ребенок организует и проводит одну-две игры со своим коллективом.
4. Коллектив делится на две команды. Им дается задание: составить и провести с другой командой эстафету из пройденных игр (не менее пяти игр).
5. Коллектив разрабатывает игры (из пройденных) для проведения.

2. НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Народные игры - это игры фольклорного происхождения. В силу того, что фольклор - это устное коллективное творчество, все его конкретные проявления выражаются в игровой форме. Известно, что народная песня не

поется, а играется, сказка не просто рассказывается, а тоже играется. К игровым формам фольклора относятся: хороводы, народная драма, детские потешки, дразнилки скороговорки, считалки, загадки.

- Обрядовые бывают двух видов: календарные и семейно-бытовые.
- Ритуальные игры
- Развлекательные игры
- Спортивные народные игры
- Интеллектуальные народные игры

3. ИГРОВЫЕ КОНКУРСЫ

- Ринги
- Марафон;
- Турниры;

Методика подготовки конкурсов:

- определение темы и идеи конкурса;
- подбор конкурсных заданий;
- композиционное решение конкурса;
- работа с участниками конкурса;
- разработка системы оценок конкурса.

4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- Баскетбол
- Волейбол
- Футбол
- Стритбол
- Пионербол
- Настольный теннис
- Регби

Предполагаемые результаты:

- оздоровление находящихся на летней оздоровительной площадке детей, содействие сохранению и укреплению их здоровья, приучение к здоровому, безопасному образу жизни;
- развитие интереса к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни;
- раскрытие и развитие творческих способностей детей;
- умение участвовать в коллективной творческой деятельности;
- укрепление дружбы и сотрудничества между детьми разных возрастов;
- умение самоорганизовывать свою деятельность, разрешать возможные конфликтные ситуации;
- воспитание школьников гражданами своей Родины, знающими и уважающими свои корни, культуру, традиции своей семьи, школы, родного края.

Список литературы

1. Мастерам хорошего настроения: Сборник информационно-методических материалов Тюменских фестивалей, ведущих и исполнителей игровых программ «Затея». – Выпуск № 37. – Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2016. - 96 с.ил.
2. Комплекс областных профилактических проектов «Это тебя касается!». Проект профилактической работы с детьми и подростками в период летней оздоровительной кампании «Лето - пора находок, а не потерь»
3. Перечень основных требований к организации детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием, спортивных и досуговых площадок, палаточных лагерей и походов, обеспечению безопасного пребывания детей на водных объектах.
4. Сайт Детские презентации <http://viki.rdf.ru/>.
5. «Учимся. Читаем. Играем». Выпуски 20016-17, 2019 г.г.
6. «Чем развлечь гостей». Выпуски 2016-2021 г.г.;
7. «Школьные игры и конкурсы». Выпуски 2016 г. – 2021 г.