

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для гуртків дитячих закладів оздоровлення та відпочинку
«Спорт на відпочинку»

*Маринич Вікторія Леонідівна,
науковий співробітник лабораторії
діяльності позашкільних закладів
Інституту проблем виховання НАПН України*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Як ти влітку відпочинеш, так весь рік і проведеш»

Захворюваність дітей шкільного віку в Україні за останні 10 років зросла на 27%. Сьогодні в Україні серед підлітків від 12 до 18 років тільки 6-10% - відносно здорові. Лише 6% наших співвітчизників мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості [3]. Одним із шляхів вирішення зазначених проблем в українському суспільстві є проведення профілактичної діяльності в закладах освіти, прикладом якої може слугувати ефективне функціонування гуртків оздоровчого напрямку в позашкільних навчальних закладах.

Про колосальну популярність Олімпійських ігор знають більшість людей нашої планети. Разом з тим, про масштабні комплексні змагання з неолімпійських видів спорту - Всесвітні ігри, які стрімко набирають популярність, знають далеко не всі. Зміцнення здоров'я, удосконалення рухових якостей, виховання волі і характеру, визнання в соціумі - такі завдання вирішує неолімпійський спорт, створюючи умови для розвитку творчих можливостей молодого покоління.

Навчальна програма «Спорт на відпочинку» забезпечує ефективне оздоровлення та повноцінний відпочинок дітей засобами неолімпійського спорту та належні умови для виховної, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності з дітьми та підлітками під час літніх канікул.

Навчальна програма реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного спрямування дитячого закладу оздоровлення та відпочинку і спрямована на дітей віком від 6 до 10 років.

Метою навчальної програми є формування здоров'язберігаючої, загальнокультурної та соціальної компетентності дитини засобами оздоровчої та спортивної діяльності, виховання її самомотивації на здоровий спосіб життя.

Завдання програми:

ознайомити з історією проведення Всесвітніх ігор, досягненнями українських спортсменів-неолімпійців, неолімпійськими видами спорту в Україні;

сформувати самомотивацію на здоровий спосіб життя через усвідомлення цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих;

покращити фізичний стан дітей за допомогою оздоровчих вправ та системи загартування повітрям;

зняти у дітей наслідки гіподинамії за допомогою рухливих ігор та спортивних змагань з неолімпійських видів спорту;

виховувати у гуртківців патріотизм, волю, сміливість, наполегливість, організованість і дисципліну.

Програма розрахована на 16 годин: 2 заняття в тиждень по 2 години.

Заняття з дітьми проводяться на повітрі, в разі поганої погоди переносяться в приміщення. Заняття потребують мінімум спортивного спорядження. У гурток приймаються діти, які не мають медичних протипоказань. Кожна зустріч з дітьми включає в себе комплекс вправ ранкової гімнастики, загальну фізичну підготовку, знайомство з неолімпійськими видами спорту, рухливі ігри і змагання.

Форма організації занять: групова і масова (з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини).

Кожне заняття обов'язково включає в себе:

- комплекс вправ ранкової гімнастики;
- загальну фізичну підготовку;
- знайомство з неолімпійськими видами спорту;
- рухливі ігри і спортивні змагання.

Обладнання та матеріали: спортивний інвентар, атрибути для проведення конкурсів та змагань, музичний центр.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теоретичні заняття	Практичні заняття	Усього
1.	Вступ	1	-	1
2.	Всесвітні ігри: історія і сьогодення. Участь спортсменів України у Всесвітніх іграх	1	1	2
3.	Комплекс вправ ранкової гімнастики	-	1	1
4.	Загальна фізична підготовка	-	1	1

5.	Неолімпійські види спорту	1	6	7
6.	Правила, організація і проведення змагань	1	-	1
7.	Гігієна, режим дня і здорове харчування юного спортсмена	1	1	2
8.	Підсумок	-	1	1
	Разом	5	11	16

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1 год.)

Історія неолімпійського спорту в світі та в Україні. Оздоровча, освітня, спортивна, естетична спрямованість неолімпійських видів спорту. Неолімпійський спорт як засіб формування здорового способу життя. Техніка безпеки на заняттях гуртка.

2. Всесвітні ігри: історія і сьогодення. Участь спортсменів України у Всесвітніх іграх (2 год.)

Теоретична частина. Всесвітні ігри з неолімпійських видів спорту: історичні факти. Програма змагань Всесвітніх ігор. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені.

Практична частина. Конкурси малюнку на кращу емблему Всесвітніх ігор. Вікторина на знання неолімпійських видів спорту.

3. Комплекс вправ ранкової гімнастики (1 год.)

Вивчення та засвоєння комплексу вправ ранкової гімнастики з елементами ритмічної гімнастики.

4. Загальна фізична підготовка (1 год.)

Вивчення та засвоєння комплексу вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість.

5. Неолімпійські види спорту (7 год.)

Теоретична частина. Знайомство з видами спорту, якими можна займатись на відпочинку, на свіжому повітрі: спортивний туризм, фрізбі, роликовий спорт, спортивне орієнтування, ритмічна гімнастика, перетягування канату.

Практична частина.

Спортивний туризм – долаття смуги перешкод, проходження туристичного маршруту (територія закладу).

Фрізбі – командна гра із залученням літаючого диску фрізбі.

Роликовий спорт – швидкісний біг на роликах та слалом (катання між фішками).

Спортивне орієнтування – орієнтування на території закладу по карті.

Ритмічна гімнастика – музично-ритмічні вправи.

Перетягування канату – командна гра, в якій команди безпосередньо міряються силою.

Участь юних спортсменів у рухливих іграх, естафетах, спортивних змаганнях з неолімпійських видів спорту.

6. Правила, організація і проведення змагань (1 год.)

Організація і проведення змагань. Права і обов'язки учасників змагань. Права і обов'язки суддів. Виховання особистості в процесі змагань: сміливість, рішучість, активність, організованість, дисциплінованість, повага до товаришів, вміння змагатися в команді.

7. Гігієна, режим дня і здорове харчування юного спортсмена (2 год.)

Теоретична частина. Особиста гігієна дітей, які займаються спортом (гігієна тіла, одягу, взуття). Гігієнічні вимоги до місць проведення спортивних змагань. Роль режиму дня, харчування, загартування і регулярності занять обраним видом спорту у формуванні здорового способу життя.

Практична частина. Складання режиму дня молодшого школяра на літніх канікулах. Складання раціону харчування юного спортсмена, збалансованого білками, жирами, вуглеводами, мінеральними солями і вітамінами.

8. Підсумок (1 год.)

Визначення кращих юних спортсменів, нагородження переможців і учасників змагань.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- історію неолімпійського спорту в світі та в Україні, програму Всесвітніх ігор -2013, досягнення українських спортсменів на міжнародній арені;
- основні неолімпійські види спорту;

- правила, організацію і проведення змагань серед дітей з неолімпійських видів спорту, права і обов'язки учасників змагань.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- навички з техніки безпеки на заняттях;
- основні елементи спортивного туризму, фрізбі, роликового спорту, спортивного орієнтування, ритмічної гімнастики, перетягування канату;
- виконувати комплекси вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість;
- виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики з елементами ритмічної гімнастики;
- перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань;
- скласти режим дня на літніх канікулах, в якому вагоме місце займає рухова активність;
- контроль власного раціону харчування;
- загальну фізичну підготовку у рухливих іграх, естафетах, змаганнях з неолімпійських видів спорту.

У вихованців мають сформуватися здоров'язберігаюча, загальнокультурна та соціальна компетентності:

- ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- самомотивація на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати розумову та фізичну активності;
- виховання у гуртківців патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості і дисциплінованості;
- підвищення рівня загальної культури, розширення кругозору;
- здатність працювати в групі, команді;
- уміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатність надавати допомогу товаришам по групі, команді;
- здатність оцінювати свої дії та дії товаришів, висловлювати ці оцінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Долбишева Н. Г. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі : Монографія / Н. Г. Долбишева. – Днівськ Вид-во Маковецький, 2012. – 258 с.
2. Спортивний комітет України: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://scu.org.ua/>
3. Тихенко Л. В. І знову літо! Організація літніх оздоровчих таборів та

навчання дітей-лідерів / Л. В. Тихенко, В. Г. Бабич, Т. М. Доценко :
Методичний посібник. – Біла Церква, 2009. – 256 с.