

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровый стиль лета»

### **Идея программы**

Приобщение подростков к здоровому образу жизни. Формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом, желания совершенствовать спортивное мастерство и собственные физические качества, такие как сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

### **Образовательные технологии и события программы**

В рамках программы подростки познакомятся с характеристиками физических качеств человека, способами их развития, основными компонентами здорового образа жизни. Одной из ключевых технологий программы станет проектная исследовательская работа, в ходе которой подростки, опираясь на исследовательские источники, биографии известных спортсменов, описанные факты и собственный опыт, попробуют выяснить, как ведение здорового образа и регулярная физическая активность влияют на формирование характера человека, его уровень жизненной активности, успешность в обществе. В ходе работы юные исследователи узнают, какие виды физкультурно-спортивной деятельности позволяют тренировать и тело, и характер. Для подростков пройдёт курс образовательных занятий по следующим темам: основы правильного питания, режим дня, двигательная активность как составляющая здорового образа жизни, личная гигиена, закаливающие процедуры, профилактика вредных привычек. Дополнительную факультативную информацию подростки смогут получить в ходе посещения горного и прибрежного кластера Зимних олимпийских игр 2014 года, прошедших в городе Сочи.

Кроме исследовательской работы отдельным блоком программы станет активная физкультурно-спортивная практика, которая будет включать спортивные секции по волейболу, футболу, теннису, водному поло, баскетболу, лёгкой атлетике, плаванию, а также сдачу физических нормативов. Частью практики станут тематические площадки и мастер-классы по пляжным, дворовым, спортивным и народным играм. Подростки, имеющие определённые достижения в спорте, проведут для остальных участников смены спортивные мастер-классы.

Финальным продуктом, соединяющим результаты поисковой исследовательской работы и экспериментальной практики, станут разработанные подростками проекты, раскрывающие характеристики определённых физических качеств и способы их развития. В конце смены пройдёт творческая презентация проектов.

### **Результаты участия в программе для подростка**

Результатом программы станет осознание подростками ценности здорового образа жизни и физической активности, формирование желания заниматься спортом, соблюдать правила ведения здорового образа жизни, приобретение опыта поиска, обработки, анализа и презентации информации. Полученные знания и опыт подросток сможет применить в дальнейшей жизни при выборе спортивных секций, разработке планов своей занятости. Теоретические знания будут полезны на уроках физической культуры и биологии (раздел физиология).

Результатом участия в программе для каждого подростка станет получение сертификата о прохождении образовательных курсов, электронный сборник, включающий сценарии тематических площадок, акций и мастер-классов. За активное участие в основных событиях смены, защиту проектов, сдачу физических нормативов подростки получают дипломы.

### **Категория детей-участников**

Активные участники детских и молодёжных общественных объединений, спортивных клубов по месту жительства, активисты школьного самоуправления.