

Sporto stovyklos „Olimpietis“ programa.

1. Aktualumas.

Artėjant vasaros atostogoms daugelis tėvų pradeda nerimauti, kur atostogaus vaikai. Tačiau greičiausiai kiekvienas norėtų, kad vaiko atostogos būtų ne tik saugios, linksmos, bet ir turiningos: kad jis susirastų naujų draugų, įgytų naujų patirčių bei žinių. Visa tai galima rasti stovykloje. Vaikų užimtumas padeda apsaugoti nuo nepageidaujamos įtakos gatvėje, suteikti jiems papildomų žinių ir įgūdžių.

Šiais laikais vaikai, jaunimas vis daugiau veda pasyvų gyvenimo būdą

(daug laiko praleidžia prie kompiuteriu, televizijos ir t.t.) , vis mažiau juda fiziškai, todėl silpnėja mokinių fizinė būklė.

2. Tikslas, uždaviniai:

Organizuoti vaikų edukacinį ir sportinių įgūdžių ugdymą, suteikiant saviraiškos ir laisvalaikio užimtumo galimybes, siekiant nusikalstamumo ir žalingų įpročių prevencijos, formuojant socializacijos, komandinės veiklos supratimą ir įgūdžius, gerinant savijautą fizinio aktyvumo pagalba, gamtinės, kultūrinės aplinkos darnoje.

Programos uždaviniai tikslams pasiekti:

- siūlyti vaikams įvairią sportinę veiklą gryname ore;
- mokyti psichiškai bei fiziškai prisitaikyti prie fizinių krūvių;
- įtvirtinti ryžtą racionaliai planuoti ir įgyvendinti savo fizinį aktyvumą;
- stiprinti motyvaciją siekti aukštesnių rezultatų;
- puoselėti savitarpio pagarbos, pagalbos, atsakomybės, tolerancijos vertybes;
- mokyti gyventi sveikai, be žalingų įpročių;
- supažindinti mokinius su Olimpinių žaidinių istorija.
-
-

3. Turinys .

„Olimpietis“ – tai dieninio tipo, sporto-turistinio pobūdžio stovykla. Sportas – tai vienas iš pagrindinių mokinių užimtumo formų, užkertančių kelią žalingiems įpročiams, jis ugdo gerąsias žmogaus savybes: valią, pasitikėjimą savimi, sveikos gyvensenos įpročius, draugiškumą. Įgyvendinant programą, būtų tęsiama laisvalaikio veikla: būtų organizuojama įvairi sportinė veikla gryname ore.

Kiekvieną dieną bus vedama rytinė mankšta, organizuojami turizmo žygiai, sportiniai žaidimai. Susitiksime su daugkartiniu motokroso bei supermoto Lietuvos čempionu Dinu Pozniaku, susipažinsime su jo sporto šakomis.

Formuojant sveikos gyvensenos nuostatas, būtų vedamos sveikos gyvensenos pamokėlės, viktorinos, konkursai. Organizuotas žygis.

4. Metodai: konkursai, viktorinos, estafetės, sportiniai žaidimai, turnyrai, varžybos, žygis.

5. Siekiami rezultatai: lavinti vaikų sportinius ir kitus gebėjimus, organizuoti paauglių užimtumą vasaros metu; užkirsti kelią žalingiems įpročiams; stiprinti motyvaciją siekti aukštesnių rezultatų. Organizuoti žygį.

6. Sėkmės kriterijai ir jų (į)vertinimo būdai: Norėtusi šio projekto pagalba suinteresuoti mokinius aktyviai sportuoti, stiprinti savo fizinę būklę, savo noru dalyvauti stovyklos renginiuose. Esant galimybei apdovanoti vaikus už pasiektus rezultatus. Šiuo projektu norėtume pritraukti kuo daugiau jaunimo sportuoti, lavinti savo kūną, aktyviai, sveikai ir turiningai leisti laisvalaikį.

6. Programos vykdymo laikas ir trukmė:
2020m. birželio 22-26 d.d.
(5 dienos).

7. Veiklų planas

Numatomos vykdyti veiklos, priemonės, renginiai	Vykdymo laikas	Pastabos.	
<u>Pirmadienis-06.22</u>			
Atvykimas, pasiruošimas, susipažinimas.	8.30 - 9.00	Saugaus elgesio instruktažas.	
Stovyklos atidarymas. Liniuotė.	9.00 – 9.20		
Treniruotė. Estafetės su kamuoliais. Sportiniai žaidimai.	9.30 – 11.30	Užsiėmimai gryname ore.	
Pietūs.	12.00-12.30		
Orientavimosi sportas. Teorija ir praktika.	13.00 – 14.30	Mokiniai išmoks orientuotis teritorijoje su žemėlapiu.	
Stalo žaidimai.	14.30-15.00		
<u>Antradienis- 06.23</u>			
Atvykimas, pasiruošimas. Liniuotė.	8.30 - 9.00		
Gimnastikos treniruotė. Atskirų elementų technikos mokymas. Judrieji žaidimai. Sportiniai žaidimai.	9.00 – 11.00		
Atsipalaidavimo žaidimai.	11.00 – 12.00	Šachmatų mokomasis žaidimas.	

Pasivaikščiojimas.			
Pietūs.	12.00-12.30		
Susipažinimas su motokroso sporto šaka.	12.30 – 14.00	Svečiuosis Lietuvos daugkartinis motokroso bei supermoto čempionas Dinas Pozniakas.	
Viktorinos.	14.15-15.00		
<u>Trečiadienis-06.24</u>			
Atvykimas, pasiruošimas.	8.30 - 9.00		
Liniuotė. Sportinių žaidimų mini turnyras. Estafetės.	9.00 – 11.00	Vikrumo, greičio lavinimas.	
Atsipalaidavimo žaidimai. Stalo žaidimai.	11.00 – 12.00		
Pietūs.	12.00-12.30		
Pokalbis. Sportinės viktorinos. Žaidimai.	12.30 – 14.30	Tema: Judėjimas, sportas mūsų gyvenime.	
<u>Ketvirtadienis-06. 25</u>			
Atvykimas, pasiruošimas.	8.30 - 9.00		

Liniuotė. Saugaus elgesio instruktažas . Išvyka į Belmonto batutus.	9.00 – 12.00		
Pietūs.	12.00-12.30		
Stalo žaidimai.	12.30 – 14.30	Šaškių turnyras.	
Šachmatai. Teorija ir praktika.			
Pasivaikščiojimas.	14.30-15.00		
Badmintonas.			
<u>Penktadienis-06-26</u>			
Atvykimas, pasiruošimas.	8.30-9.15		
Liniuotė. Žygio saugaus elgesio instruktažas.			
Žygis.	9.30-12.00		
Pietūs.	12.15- 13.00		
Viktorinos, stalo žaidimai.	13.00- 14.30	Pokalbio tema “Olimpiniai žaidimai ir jų čempionai.”	
Pokalbis apie sportą.			
Sporto stovyklos iškilmingas uždarymas ir apdovanojimas.	14.30-15.00		

Vadovai palieka teisę keisti tvarkaraštį . (Oro sąlygos ir kt.).

**Sporto stovyklos vadovės : Olga Leontjeva-Kurčėikienė
Jekaterina Pozniakienė**