**Комитет по образованию и молодежной политике администрации Калачевского муниципального района Волгоградской области**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ТАНАИС» Г. КАЛАЧА-НА-ДОНУ»**

**ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на  педагогическом совете  МКУ ДО ДЮЦ «Танаис»  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  И.о. директора МКУ ДО ДЮЦ  «Танаис» г. Калача-на-Дону  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Подледнова  приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивные ребята»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Срок реализации программы – 3 месяца

**Разработала:**

Подледнова И.Н.,

зам. директора по УВР

МКУ ДО ДЮЦ «Танаис»

г. Калача-на-Дону

г. Калач-на-Дону – 2023 год

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка.**

Летняя занятость детей сегодня - это не только социальная защита, это еще и пространство для творческого развития, обогащение духовного мира и интеллекта ребенка, что создает условия для социализации молодого человека с учетом реалий современной жизни.

Данная программа является тематической и осуществляется в рамках направления «Физическое развитие и культура здоровья» и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических, духовных сил, обогащение знаниями и новыми впечатлениями детей - младших школьников.

Настоящая программа разработана в соответствии с;

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Уставом МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону,

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** предлагаемой программы определяется потребностью обучающихся и их родителей в программах направления «Физическое развитие и культура здоровья». Занятия физической культурой способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

***Педагогическая целесообразность***программы «Спортивные ребята» заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического развития и культуры здоровья путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Функционирование летнего лагеря с дневным пребыванием детей «Танаис» на базе МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» позволяет получить значительный оздоровительный эффект за счет целесообразного планирования оздоровительных мероприятий, умелой их организации, грамотного подбора кадров, умеющих обеспечить индивидуальный подход к детям, позволит реализовать основные направления деятельности по их оздоровлению.

***Отличительные особенности*** данной программы является создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Все занятия проводятся в виде спортивно-оздоровительных мероприятий.

***Адресат программы*** являются дети младшего школьного возраста 7 – 11 лет. Формируется одновозрастная группа из 15 - 25 разнополых детей без предварительной подготовки. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, из семей, имеющих родителей-пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

***Уровни программы –*** ознакомительный.

***Объем и срок освоения программы.***

Программа «Спортивные ребята» является краткосрочной и рассчитана на 3 месяца (период летних каникул).

Количество рабочих недель – 12. Программа рассчитана на 48 часов за весь период обучения. Из них 32 часа отводится на очное обучение, 16 часов на самостоятельную работу.

***Форма обучения*** - очная.

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

***Особенности организации образовательного процесса.***

Состав группы: постоянный.

Основной формой организации деятельности является групповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на ОД используются различная работа с воспитанниками:

* Тематическая
* Индивидуальная
* Интегрированная деятельность

***Режим занятий.***

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 4 учебных часа, продолжительность учебного часа – 45 минут, перерыв – 10 минут. Перерыв после второго часа составляет 1 час (перерыв на обед).

***Цель Программы:***Организация отдыха, занятости  и оздоровления детей, в том числе детей группы «риска» в летний период, формирование ценностного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

***Задачи:***1. Создание благоприятных условий для организованного отдыха детей.  
2. Формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, правильном питании.  
3. Организация работы с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; профилактика безнадзорности и правонарушений.  
4. Приобщение к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

5.Привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек.

**Календарный план работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | **Мероприятие** | **Место проведения** |
| 1 | 04.06.21 | Спортивное мероприятие «Ловкие, смелые, сильные, умелые» | Стадион |
| 2 | 11.06.21 | Спортивно-оздоровительное мероприятие « Скакалка, обруч и я - дружная семья» | Зал для настольного тенниса |
| 3 | 18.06.21 | Праздник подвижных и спортивных игр «Нас не догонят…» | Стадион |
| 4 | 25.06.21 |
| 5 | 02.07.21 | Спортивно - игровая программа «Гладиаторские бои» | Зал для настольного тенниса |
| 6 | 09.07.21 | Поход в парк. | Стадион |
| 7 | 16.07.21 | Малые Олимпийские игры «Быстрее, выше, сильнее» | Стадион |
| 8 | 23.07.21. | Развлекательное мероприятие о ЗОЖ «Путешествие к Планете Здоровья» | Футбольное поле |
| 9 | 26.07.21 -25.08.21 | Самостоятельная работа |  |

***Ожидаемые результаты:***

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.

2. Укрепление иммунитета, физических и психологических сил детей, приобретение новых знаний.

***Условия реализации программы.***

**Материально-технические условия** предусматривают:

Выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий; призы и награды для стимулирования.

Игровой материал и спортивный инвентарь соответствует возрастным требованиям, особенностям психофизического развития учащихся.

**Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:**

Мячи, обручи, скакалки, теннисные ракетки, кегли, набор для игры «Кольцеброс», мячи-прыгуны, эстафетные палочки. Дидактический материал по теме «Здоровый образ жизни».

**Кадровое обеспечение:**

В реализации данной программы занят тренер-преподаватель, соответствующий профессиональному стандарту.

***Формы аттестации.***

По окончании работы летнего лагеря с дневным пребыванием детей  проводятся отчетные мероприятия (выставки работ, фотоотчеты, показательные выступления, спортивные соревнования и т.д.)

***Оценочные материалы.***

диагностическая карта, защита творческих работ, спортивный конкурс, соревнование, итоговый отчет.

***Методические материалы.***

**Методы обучения:**

наглядный, словесный, игровой, практический, объяснительно-иллюстрированный, репродуктивный.

**Технологии:**Игровая технология, технология группового, дифференцированного обучения, здоровье сберегающая технология.

**Формы организации мероприятий:**

Конкурс, соревнование, эстафета, поход – экскурсия.

***Список обязательной литературы:***

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Санкт -Петербург. 2000г

2. Горбатенко О.Ф. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Учитель, 2008.г.

3. «Инструктор по физкультуре» за 2016 год №4.№5.№7.издательство «ТЦ Сфера»

4. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр  Сфера 2014 год..

5. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011г

**Список дополнительной литературы:**

1. Алябьева Е.А . «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. .издательство «ТЦ Сфера»2014г

2. Бабенко Е.А., О.М .Федоровская «Игры которые Лечат» для детей от 5 до 7 лет .издательство «ТЦ Сфера»2016г

3.Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. -

4. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 7 лет.2016 год

5.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.

 6.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.

Приложение 1.

**Сценарий спортивного развлечения «Ловкие, смелые, сильные, умелые» среднего и старшего дошкольного возраста**

**Цель:** удовлетворять физическую потребность детей в движении, воспитывать желание в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Задачи:** создать у детей бодрое, веселое настроение; дать почувствовать радость движения; развивать двигательные способности – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию; воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.

**Ход праздника:**

**Инструктор:** Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в нашем зале, чтобы еще раз убедиться, какими мы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими.

Празднику спортивному

Рада детвора,

Юным физкультурникам –

Ура! Ура! Ура!

**Инструктор:** Командам приготовиться к приветствию.

Команда **«Ловкие»** – выстраивается;

Команда **«Смелые»**– выстраивается.

Команды поприветствовали друг друга.

**Инструктор:** Вот и встретились наши команды. Пожелаем им успехов!

А сейчас проведем, как и полагается перед соревнованиями, разминку:

(**Ритмическая гимнастика для всех под музыку**)

**Инструктор:** Команды, на старт!

1. Эстафета **«Скакуны»**.

Нужно проскакать на одно ноге до конуса, прискакать обратно на другой ноге. Передать эстафетную палочку товарищу.

2. Эстафета**«Переправа».**

Инструктор:

Это берега реки (обозначены канатами). Капитаны за рулем – в обруче, подбегают к команде и по одному человеку перевозят на другой берег. Перевезти нужно всех!

**Загадки о спорте.**

Они летят быстрее ветра,

И я лечу с них на три метра.

Вот мой полёт окончен. Хлоп!

Посадка мягкая в сугроб! (Санки.)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие …коньки.

Короли-то, короли-

Воевать опять пошли!

Только начали войну-

Сразу съели по слону. (Шахматы.)

В том пруду не встретишь

Ни уток, ни гусей.

Берега из кафеля,

А звать его …бассейн.

Этот конь не ест овса,

Вместо ног два колеса.

Сядь верхом, езжай на нём,

Только лучше правь рулем. (Велосипед.)

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной. (Лыжи, лыжник.)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра - …**в хоккей**

Болеть, мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд

Что дарит мне здоровье …**спорт.**

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем –

Не угнаться за …**мячом.**

3. Эстафета **«Катим мяч».**

**Инструктор:**

Игрок, передвигаясь по прямой, катит мяч перед собой до конуса, огибает его, и прокатывая мяч, возвращается обратно и передает эстафету следующему игроку.

4. Эстафета **«Собери пирамидку»**.

**Инструктор:**

Игрок бежит до обруча, внутри которого лежат кольца разобранной пирамидки, берёт кольцо, добегает до разобранной пирамидки обратно.

5. Эстафета **«Весёлый мяч».**

**Инструктор:**

Игрок ведет мяч руками до конуса и обратно. Передаёт эстафету следующему игроку.

**Инструктор:**

Вот и закончился наш праздник. А кто же победил? Победили все! Потому что все получили заряд бодрости и массу положительных эмоций.

Желаем всем крепкого здоровья и успехов!

До новых встреч!

Приложение 2.

**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК**

**«СКАКАЛКА, ОБРУЧ И Я – ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ»**

**Цель:**организация здорового отдыха детей; развитие силы, ловкости, выносливости, подвижности; воспитание чувства взаимовыручки, товарищества; воспитание любови к занятиям физической культурой.

**Оборудование:**скакалки, обручи, кубики.

**Ход праздника**

**Ведущий.**Здравствуйте, ребята!

Я вижу, что вы сегодня бодрые и веселые.

Ребята, вы любите сказку?

А вы хотите попасть в нее?

Тогда слушайте.

Жили были брат с сестрой – скакалка и обруч (*появляются перед детьми*).

**Скакалка.**Я – скакалка-погонялка,

Все со мной играют,

Даже всякий забияка

И тот меня знает.

**Обруч.** Я – обруч.

Хоть и круглый я,

И нет у меня начала, нет конца,

Со всеми я вожусь

И весело кружусь.

**Ведущий.**Но однажды между ними произошел спор.

**Скакалка.**Я самая важная для всех детей.

**Обруч.**Нет, я важнее.

**Скакалка.** Со мной дети чаще играют.

**Обруч.**И со мной тоже очень часто играют.

**Скакалка.**Зато со мной играют в такие игры, в какие с тобой не поиграешь.

**Обруч.**А со мной игры интереснее и труднее.

**Ведущий**.Ребята, давайте поможем скакалке и обручу помириться и стать дружной семьей. А сделаем мы это с помощью наших эстафет.

***1. Приседай и бери***

Дети в приседе лицом друг к другу на расстоянии 2 м пара от пары, в руках скакалки, натянутые на уровне колен. По сигналу, первая пара кладет скакалку на пол и бежит вперед, перепрыгивая через скакалки, затем один бежит влево, второй – вправо на свои места, берут скакалку и приседают. Как только они взяли скакалку в руки, начинают выполнять упражнение вторая пара и т. д.

***2. « Змейка»***

Помощники в середине дистанции удерживают 3 обруча, образуя «забор». Вся команда держится руками за скакалку по всей ее длине, стоя в шахматном порядке. По команде «марш» вся команда бежит к обручам и, не выпуская скакалки из рук, последовательно пролезают в обруч, обегают ориентир и возвращаются на место старта.

***3. «Пробеги – не зацепи»***

Учащиеся стоят в колонне по одному. На середине зала помощники вращают скакалку. По сигналу первый бежит и старается пробежать под вращающуюся скакалку, не задев её, обегает ориентир и, возвращаясь назад, касается ладонью впереди стоящего и т. д.

***4. «Переправа»***

У первых на поясе обруч. По команде первые бегут, обегают ориентир, возвращаются назад, берут в обруч второго и бегут к ориентиру. Там первый остается, а второй бежит за третьим и т. д., пока вся команда не перейдет на противоположную сторону.

***5. «Поменяй снаряд»***

По команде первые бегут до ориентира, вращая скакалку, у ориентира, оставляют скакалку, берут обруч и катят его обратно и т. д.

***6. «Пробеги – не урони»***

Команда строится по парам. Один катит обруч, второй старается пробежать в катящийся обруч. Добежав до ориентира, оставляют обруч там и, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

**Скакалка.** Да, теперь понятно, что вместе мы очень дружная семья.

**Обруч.** И это нам стало понятно только благодаря вам и эстафетам.

*(Подведение итогов. Награждение).*

Приложение 3.

**Праздник подвижных игр. «Нас не догонят…»**

**Цели:**

С помощью игры развить интерес участников к спорту;

Воспитать чувство такта по отношению к товарищам;

Поднять боевой дух и настрой игроков;

**Задачи:**

- Укрепить здоровье детей;

- Развивать физические способности;

- Воспитать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

- Развитие двигательных качеств у детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты;

- Воспитание собранности и организованности;

**Место проведения спортивных игр**: стадион

**Количество участников:** 25 - 50 человек.

**Возраст участников:** 07—10 лет.

**Материальное обеспечение:**

спортивное снаряжение для матча;

реквизит для конкурсов (воздушные шарики, толстая веревка (длина — 2 м), диски из папиросной бумаги, шляпы, флажки для игры «Защита знамени»);

картонные медали; призы.

**Подготовка:**

В качестве подготовки к мероприятию необходимо провести жеребьевку между командами для спортивного матча.

Также необходимо осмотреть место, где будет проходить праздник, очистить его от мусора, выровнять землю на площадках для игр, разметить площадки.

**План спортивного мероприятия:**

Спортивный матч.

Игры-разминки.

Конкурсы.

Игра «Защита знамени».

Награждение победителей.

**Продолжительность спортивного праздника**: 4 часа.

**Спортивный матч**

Праздник начинается сразу после завтрака какой-нибудь спортивной игрой (футбол, волейбол, баскетбол). Возможны несколько вариантов организации и проведения игр:

Проведение серии матчей между командами.

Д**л**я этого лучше всего подойдут короткие соревнования по мини-футболу. Если возраст детей в отрядах сильно различается, необходимо создать несколько возрастных групп. Игры можно проводить раздельно для мальчиков и девочек или в смешанных командах. Если есть такая возможность, одновременно проводится несколько игр.

Показательный матч (футбол) между двумя старшими отрядами.

Футбольный или волейбольный матч между сборными детей и воспитателей.

При подготовке матчей необходимо также организовать команды болельщиков.

**Игры-разминки на спортивном празднике**

Вторая часть праздника начинается после обеда с забавных игр.

**Игра «Хвост дракона»**

Участники становятся в ряд друг за другом и держатся за пояс игрока, стоящего впереди. Цель первого игрока в цепочке — поймать последнего. При этом цепочка не должна рваться.

**Игра «Саранча»**

Для игры необходимо разметить беговые дорожки и линии старта и финиша. Дистанция варьируется от 30 до 50 м в зависимости от возраста участников. По команде участники бегут от старта к финишу. Трое игроков, прибежавшие последними, больше не участвуют в забеге, а становятся «вредителями».

В следующем забеге «вредители» пытаются помешать остальным детям бежать или вынуждают их заступить за край беговой дорожки. Трое игроков, пришедших последними во втором забеге, присоединяются к «вредителям». «Вредителями» становятся все игроки, переступившие край беговой дорожки.

После этого проводится следующий забег. Игра продолжается до тех пор, пока на старте не останется один человек, который и считается победителем.

**Конкурсы на спортивном празднике**

После этого среди всех желающих можно провести ряд веселых соревнований. Конкурсы проводятся независимо друг от друга, победитель каждого конкурса награждается картонной медалью с надписью «Лучший «толкун»», «Лучший прыгун» или «Лучший «бросун»» и небольшим призом.

**Конкурсы «толкунов» «Толкалки»**

В этом конкурсе участники соревнуются в парах. Победители каждой пары соревнуются между собой до выявления окончательного победителя. Конкурс состоит в следующем.

Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 15—20 см. Ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях (предплечья параллельны линии тела). Соревнующиеся касаются ладоней друг друга. Задание состоит в том, чтобы, касаясь ладоней соперника, вывести его резким толчком из равновесия. Тот, кто первым сойдет с места (сделает шаг), считается проигравшим.

**Конкурс «Выбеги из круга»**

Участники делятся на две команды. Игроки первой команды встают в круг и берутся за руки. Вторая команда — в центре круга. По команде ведущего игроки второй команды пытаются вырваться из круга. Те игроки, которым удастся это сделать за определенный промежуток времени, объявляются победителями. После этого команды меняются ролями.

**Конкурс «Петухи»**

На земле рисуют круг диаметром 2 м. В конкурсе одновременно участвует два человека. Каждый участник становится на правую ногу, придерживая за щиколотку левую ногу правой рукой. Левая рука прячется за спину. Цель игроков — вытолкнуть соперника за пределы круга. Сделавший это объявляется победителем. Кроме того, проигравшим считается участник, во время боя отпустивший левую ногу или воспользовавшийся помощью рук.

Можно проводить и многоэтапные соревнования «петушков», выбирая победителя по общему количеству выигранных боев.

**Конкурс прыгунов «Рыбы»**

Ведущий крутит вокруг себя длинную веревку. Игроки стоят вокруг ведущего. Когда веревка приближается к участнику игры, он должен перепрыгнуть через нее. Если игрок задевает веревку, он выбывает из конкурса. Последний оставшийся игрок объявляется победителем.

Ведущий крутит веревку со все более нарастающей скоростью и постепенно поднимает ее на больше расстояние от земли.

**Конкурс «Впрыгивание»**

На земле чертятся пять линий на расстоянии 30, 50, 100, 150 см друг от друга. Все участники выстраиваются вдоль первой линии и по команде ведущего прыгают вперед. Те игроки, которые не допрыгнули до следующей линии, выбывают из соревнования. Призы получают все участники, сделавшие четыре прыжка и оказавшиеся за последней, финишной, чертой.

**Конкурс «бросунов» «Бумажные диски»**

Для игры необходимы бумажные диски, вырезанные из кальки, или салфетки (диаметр диска — 15—20 см).

Каждый игрок получает бумажный диск. Все участники становятся, на одну линию и по команде ведущего кидают свой диск. Выигрывает тот игрок, чей диск улетит дальше.

Поскольку диски летят непредсказуемо, для того, чтобы определить, где чей диск после броска, необходимо, чтобы каждый игрок пометил свой диск.

**Конкурс «Метатели шляпы»**

Необходимы шляпы для каждого участника игры. Играющие надевают шляпу на голову. Затем конкурсанты становятся в ряд и по команде ведущего стараются как можно дальше кинуть свою шляпу (без помощи рук). Победителем объявляется тот, чья шляпа улетит дальше других

**Конкурс «Метатели ядра»**

Необходимы воздушные шары, наполовину залитые водой, для каждого участника игры.

Играющие становятся на линию старта и бросают воздушный шар. Победителем объявляется тот, чей шар оказался дальше других.

Воздушные шары желательно пометить именем или знаком игрока, чтобы не возникло споров, где чей шар.

Одновременно с конкурсами или после их проведения можно предложить детям интересную командную игру

**Конкурс «Защита знамени»**

Подготовка конкурса. Для игры необходима площадка размером не менее 20×20 м. Площадка разделяется линией на две равные части. В противоположных углах площадки на разных половинах устанавливаются два флажка (флажки можно заменить палкой с привязанной к ней цветной лентой). Цвет флажков у команд должен различаться.

Перед игрой участники делятся на две примерно равные по силам команды. В команде может быть от 5 до 15 игроков. Команды занимают на своей половине площадки тот угол, в котором нет флажка.

Проведение конкурса. По свистку ведущего игроки стараются захватить и перенести флажок команды соперников на свою территорию. При этом игрок, осаленный на чужой территории, выбывает из игры. Если осалят игрока, несущего флажок, он бросает флажок на том месте, где его поймали. Переносить флажок своей команды игроки не могут. Та команда, которая раньше перенесет на свою территорию флажок соперников, объявляется победившей.

**Награждение победителей спортивного праздника**

Праздник в летнем лагере завершается торжественным награждением победителей спортивного матча и всех активных участников праздника.

**Рекомендации по проведению**:

Праздник нужно проводить в прохладный, однако не дождливый день.

При подготовке спортивных площадок (особенно площадок для спортивного матча) необходимо продумать, где и на чем будут сидеть зрители.

Для конкурсов лучше всего организовать три площадки (для «толкунов», «прыгунов» и «бросунов»), соревнования на которых будут проходить одновременно. За участие в конкурсах необходимо награждать небольшими поощрительными призами (лучше всего съедобными).

Приложение 4.

**Сценарий спортивной игровой программы «Гладиаторские бои»**

**Цели и задачи:**

• укрепить здоровье детей в процессе спортивных игровых заданий;

• выявить индивидуальные способности детей, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;

• приучить детей к здоровому образу жизни в игровой спортивной форме;

• развить у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость;

• научить детей работать в команде, подчиняться определенным правилам, развить чувства коллективизма и товарищества.

**Место проведения**: территория лагеря.

**Реквизит**: маршрутные карты, теннисный шарик, мел, повязки для глаз, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, футбольные ворота, ведро с водой, железная кружка, камушки, стол, волейбольная сетка, шарики из поролона, картонные кольца, пластиковая полуторалитровая бутылка.

Необходимо сформировать команды из 12 человек (6 мальчиков, 6 девочек). Все дети должны иметь медицинский допуск к участию в программе. Форма одежды — спортивная.

Звучит любая торжественная музыка, на сцену выходит Ведущий.

Ведущий. Всем привет, добро пожаловать на арену Колизея, где сегодня состоятся грандиозные бои между гладиаторами и вами, мальчики и девочки! Что, страшно? Это еще цветочки! Трепещите, потому что сейчас на сцену выйдут те, кто не знает страха и поражений, самые в мире сильные и коварные — непобедимые гладиаторы!

Звучит песня группы «Цветы» «Богатырская сила», на сцену выходят гладиаторы — переодетые ребята.

Итак, вот они, давайте узнаем их поближе, встречайте — Динамит, Гюрза, Тигр, Пиранья, Смерч, Рысь, Кобра, Стрела, Трактор, Молния, Вулкан, Каток, Бомба, Локомотив, Хищник, Медуза, Кактус, Киборг, Пантера, Кондор, Ураган и Зайчик.

Каждый вожатый, когда его называют, обыгрывает свое имя.

А сейчас каждая команда получит маршрутный лист, в нем отмечены этапы, на которых вам предстоит сразиться с гладиаторами. На прохождение каждого этапа дается пять минут. Переход отрядов будет проходить вот по этому сигналу.

Диджей включает сигнал.

И под ваши бурные аплодисменты я объявляю о начале мероприятия под названием: «Гладиаторские бои!»

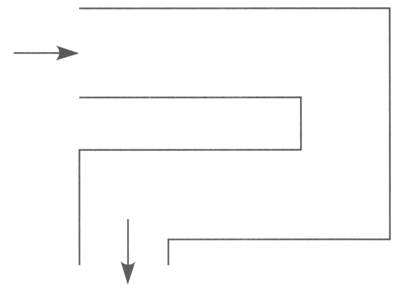
Отряды и гладиаторы расходятся по этапам, диджей включает сигнал.

**Этапы**

**1. Ветродуй**. На этом этапе стоят 2 гладиатора. Каждый игрок команды по очереди садится за один стол с гладиаторами, на середине стола лежит теннисный шарик. По команде вожатый и ребенок должны дунуть на шарик так, чтобы он отлетел в сторону противника. Затем за стол садится другой участник, а гладиаторы меняются. После игры вожатые отмечают в маршрутном листе количество побед, которые одержали ребята.

**2. Бычки**. На этом этапе стоят 4 гладиатора (2 парня и 2 девушки). На песочной площадке размером 2x3 м напротив друг друга выстраивается группа из 6 девочек и 2 гладиаторов (девушек). По команде они все встают на колени, начинают выталкивать друг друга за территорию площадки. Руки от земли отрывать нельзя, залезать под противника тоже. Игра проходит ровно 2 минуты. После чего гладиаторы отмечают количество участниц, которые остались на площадке. Затем выходит группа мальчиков и парней-гладиаторов. Борьба проходит между ними. В маршрутном листе вожатые записывают, сколько мальчиков и девочек из команды осталось на игровой площадке.

**3. Лабиринт**. На этом этапе стоит 1 гладиатор. На асфальтированной площадке нарисован лабиринт.



Команда выбирает 1 «навигатора», который будет руководить передвижением своих товарищей по лабиринту.

Гладиатор завязывает глаза первому игроку команды и просит его пройти лабиринт за 30 секунд, пользуясь только  подсказками «навигатора» — вперед, вправо, влево. Если игрок наступает на линию лабиринта или выходит за нее, то проигрывает. В маршрутном листе пишется количество ребят, прошедших лабиринт.

**4. Вышибалы**. На этом этапе стоят 4 гладиатора (2 девушки и 2 парня). Сначала на площадку выходит группа из 6 девочек, и их вышибают мячами девушки-вожатые. Игра проходит 2 минуты. Затем команда мальчиков соревнуется с двумя вожатыми-парнями. В маршрутном листе гладиаторы указывают количество игроков, которых им не удалось вышибить.

**5. Пенальти.** Здесь дежурит гладиатор-спортинструктор. На этом этапе должны стоять футбольные ворота. Каждый игрок команды пробивает пенальти гладиатору. В маршрутном листе пишется количество забитых голов.

**6. Пятнашки.** На площадке размером 4x7 м стоят 2 гладиатора, их руки выпачканы мелом. Команда делится на 2 группы по 6 человек, после чего 1-я группа встает на линию площадки. Задача игроков: по команде перейти на другую сторону так, чтобы гладиаторы их не запятнали. Затем играет другая команда. В маршрутном листе вожатые указывают количество незапятнанных ребят.

**7. Мяч — драй**. Эта игра проходит на волейбольной площадке с натянутой сеткой. На ней стоят 2 гладиатора. Команда делится на 2 группы. Первая группа и гладиаторы становятся по разные стороны сетки. Группе игроков выдают 3 волейбольных мяча. Задача детей: перебросить мячи через сетку так, чтобы они коснулись поля противника. Гладиаторы в свою очередь должны ловить мячи и выбрасывать их за сетку. На эту игру каждой группе дается по 2 минуты. В маршрутном листе гладиаторы пишут количество забитых им мячей.

**8. Камешки.** На этом этапе стоит 1 гладиатор. Команда выбирает 6 игроков, их задача — сыграть с гладиатором в камешки. Для этого гладиатор должен приготовить ведро, наполненное водой, на поверхности которого плавает кружка с грузом на дне. Гладиатор между собой и ребенком кладет коробку с камешками, и они по очереди начинают кидать их в кружку. Выигрывает тот, кто, положив свой камушек, утопит кружку.

Затем играет следующий член команды. В маршрутном листе пишется, сколько игроков команды победили гладиатора.

**9. Паутинка**. На этом этапе стоят 3 гладиатора. Игра проходит на футбольном поле, в центре которого начерчен квадрат размером 3x3 м. В квадрате стоит большая корзина — перевернутый стол, обтянутый волейбольной сеткой. Команда участников делится на 2 группы.

Первая группа выходит на поле, им выдают 6 волейбольных мячей. По команде гладиаторы встают в квадрат, а ребята начинают забрасывать мячи в корзину (в квадрат заходить запрещается).

Гладиаторы мешают игрокам и выкидывают мячи за площадку как можно дальше. Через 2 минуты играет другая группа. В маршрутном листе указывается количество забитых мячей.

**10. Снежки.** На этом этапе стоит 1 гладиатор. Каждый участник команды по очереди выходит и встает против него. Между ними расстояние 4 м. Игрок берет снежок (шарик из поролона) и кидает его в гладиатора. Вожатый может уклоняться от шарика, но ноги от земли отрывать нельзя. Потом шарик кидает гладиатор. Затем выходит следующий участник и т. д. В маршрутном листе пишется количество попаданий в гладиатора.

**11. Баскет-бой**. Этот этап проходит на баскетбольной площадке. На нем стоят 2 гладиатора. Команда делится на 2 группы — мальчиков и девочек. Первая группа выходит на игровую площадку, им выдают баскетбольный мяч. Их задача: за 2 минуты забросить как можно больше мячей в корзину, при этом гладиаторы будут им мешать. Затем играет другая группа. В маршрутном листе указывают количество попаданий.

**12. Кольцеброс**. На этом этапе стоит 1 гладиатор. Каждый игрок команды с определенного расстояния должен набросить картонное кольцо на пластиковую полуторалитровую бутылку. В листе гладиатор отмечает количество попаданий.

Участники, пройдя все испытания, отдают маршрутные листы ведущему, и на вечернем мероприятии, подсчитав все баллы, тот награждает самые лучшие команды.

Приложение 5

**Малые Олимпийские игры. «Быстрее, выше, сильнее»**

Игра по станциям.

**1 станция. «Меткий стрелок».**

С расстояния 3х метров выполняются броски в цель малым мячом. Считается количество точных бросков участников за 3 минуты.

**2 станция. «Болото».**

Прыгая с «кочки на кочку», первый участник добегает до фишки, оббегает её, возвращается к команде, передавая эстафету следующему. Считается количество уч-ся, преодолевших болото за 3 минуты.

**3 станция. «Кто дальше».**

Бросок набивного мяча из положения сед, скрестив ноги между собой, бросок двумя руками из-за головы. Чертится для каждого класса своя метка. Считается количество попыток «удачных» когда мяч улетел за метку. Время – 3 минуты. Выполняется задание по очереди.

**4 станция. «Попрыгунчики».**

Количество прыжков через большую скакалку. Время 3 минуты.

**5 станция. «Боулинг».**

Количество сбитых кеглей за 3 минуты.

**6 станция. «Отжимание».**

Выполнять отжимание по одному, касаясь грудью предмета. Считается количество отжиманий за 3 минуты.

Приложение 6.

**Тема: «Путешествие к Планете Здоровья»**

**Цель:** формирование у обучающихся представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

- создать эмоционально положительную атмосферу в процессе путешествия;

- формировать у детей навыки к рациональному питанию, привычки к здоровому образу жизни;

- развивать интерес к оздоровлению собственного организма;

- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

**Методы:**словесный, игровой, наглядный.

**Материалы для занятия:**карточки с изображением режимных моментов, слайды с изображением продуктов, предметов личной гигиены, слайд с изображением микроба.

**Ход мероприятия**:

***1 часть. Организационный этап.***

**Педагог: -**Ребята, когда вы заходите в кабинет, то, какое самое первое слово произносите?*(«здравствуйте»).* Чаще всего кому вы это слово говорите? *(папе, маме, друзьям, знакомым*).    А знаете ли вы, что оно «волшебное»?

Здравствуйте! Здравствуйте!

Какое прекрасное слово!

Вы скажете: ну что в нём такого?

Здравствовать – здоровым быть.

Здравствовать – без болезней жить.

Здороваться – желать добра, здоровья, радости всегда.

Такое ласковое слово и болезни лечит.

Так здоровайтесь всегда –

И станет вам намного легче.

**Педагог: -**Сегодня мы с вами отправимся в путешествие к Планете Здоровья. Планета – это наш организм. На правильную работу нашего организма влияет множество факторов.

Каждый из нас должен знать своё тело.

Каждую клеточку тела нужно понять.

Пользоваться умело и охранять.

***2 часть. Основной этап.***

**Педагог:**- Ребята, послушайте стихотворение, из которого вы узнаете, зачем нужно знать своё тело.

Вот зачем мне эти ручки?

Чтоб всё трогал, Почемучка!

 А зачем мне ножки?

Чтобы бегать по дорожке.

А зачем мне эта спинка?

Чтоб ложиться на перинку!

 А зачем мне эти глазки?

Для того чтоб видел сказки!

А зачем мне этот носик?

Чтобы нюхать абрикосик!

А зачем мне этот ротик?

Для того, чтоб пить компотик.

Ну, а зубы?

Чтобы кушать

Ну, а ушки?

Ушки, чтобы маму слушать.

**Педагог:**- Вот вы и узнали, для чего нужно знать своё тело. А теперь я предлагаю через загадки отгадать про части тела. *(После правильной отгадки, на слайде появляется картинка).*

Если б не было его,

Не сказал бы ничего *(язык);*

Когда мы едим - они работают,

Когда не едим – отдыхают.

Не будем их чистить - они заболят *(зубы);*

Брат с братом

Через дорогу живут,

А один другого не видят *(глаза);*

Всю жизнь ходят наперегонки,

А обогнать друг друга не могут *(ноги);*

Пятёрка братьев неразлучна,

Им вместе никогда не скучно

Они работают пером,

Пилою, ложкой, топором *(пальцы);*

Их не сеют, не сажают,

Они сами вырастают *(волосы);*

**Педагог:**- И так, отправляемся в путь! За время нашего путешествия к Планете Здоровья, мы с вами узнаем, что надо делать, чтобы быть всегда здоровым.

Первая планета называется «Режим дня».

       - Что такое режим дня? *(ответы детей).*Это распорядок дня, то, что мы должны обязательно выполнять каждый день и в определённое время суток. На этих карточках изображены различные режимные процессы. *(показ карточек с режимными моментами).* Вам надо разложить карточки по порядку, одну за другой, так, как вы выполняете распорядок каждый день.

**Педагог: -**Вторая планета называется «Рациональное питание». Я думаю, что слово «рациональное» для вас новое, незнакомое. А может, кто-нибудь сможет объяснить, что это слово означает?

- Ребята, слово «рациональное» означает полноценное питание. Мы едим разную пищу, разные продукты – это и есть рацион. *Полноценная еда - для здоровья нам нужна.* Но не всякая еда полезна для нашего здоровья. Есть такие продукты, которые, наоборот, приносят вред нашему организму. Сейчас я буду загадывать загадки про продукты, которые должны входить в рацион вашего питания для того, чтобы вы были здоровыми. Если вы правильно отгадываете, будет появляться картинка*(слайд)*, на которой изображён это продукт.

Есть в нём кальций и белок,

Ешьте, дети все … *(творог);*

В деревне, где – то далеко

Даёт коровка …*(молоко);*

Есть полезно разные продукты

Под названием овощи и …*(фрукты);*

В кипящую водицу

Посеяли пшеницу.

Водица испарится —

Взойдет горой пшеница *(каша);*

Копилочка расколота —

В ней серебро да золото *(яйцо);*

Каравай тот никто не печёт,

Есть его одному можно год.

Тонкий ломтик его ноздреват,

Вкус не хлебный и свой аромат*(сыр;)*

Быстро плавали в реке,

Оказались на крючке.

Тут не до улыбки!

Кто же это? *(рыбки);*

**Педагог: -**А теперь я предлагаю всем встать в круг. Проводится игра «Полезно – не полезно». Педагог бросает мяч, называет любой продукт. Если этот продукт полезен, нужно мяч поймать. Если продукт вреден, мяч ловить не надо.

Рыба, чипсы, кефир, фанта, геркулес, конфеты, морковь, лук, торт, яблоки, свёкла, чупа-чупс, «Сникерс», капуста, гречка, картофель, вафли, мёд, пирожное, чёрный хлеб, булочки, сок, яйца, масло, жир, вермишель, шоколад, фасоль, горох, мандарины, йогурт, мясо, молоко.

*Дети садятся на свои места. На слайде появляется изображение микроба.*

Я хитрюга ха-ха-ха

Быть здоровым, чепуха

Суйте грязный палец в ротик,

Как живёте? Как животик?

Ну, а голова болит?

Меня это веселит.

**Педагог**: - Ребята, как вы думаете, это кто к нам пришёл и пытается всё испортить? *(ответы детей).*Вы знаете кто такие микробы? Как вы думаете, микробы полезные? *(ответы детей).*

*-* Микроб - это маленькое, но ужасно вредное существо, если микроб попадает в организм человека, то человек начинает болеть. Но прежде чем спасать планету, нам нужно вспомнить о правилах здоровья. Но у меня есть способ борьбы с микробами. Хотите узнать?

*(проводится игра загадки-подсказки)*

Гладко, душисто,

Моет чисто, нужно, чтоб у каждого было

Что это такое?*(мыло);*

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда ваш первый друг?

Смоет грязь с лица и рук *(вода);*

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос *(носовой платок);*

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят *….(душ);*

Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

- Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты полдня

Испачкаешь меня *(полотенце);*

**Педагог**: - Как вы считаете, эти предметы помогают быть здоровыми? *(ответы детей)*

- А сейчас мы с вами скажем волшебные слова, я думаю, микроб исчезнет. Помогайте мне: кро-ко-кас, уходи микроб от нас. Лучше ты микроб уйди, не встречайся на пути. *Дети хором произносят несколько раз и микроб «исчезает».*

***3 часть Итоговый этап.***

**Педагог**: - Как вы думаете, мы спасли от микробов Планету Здоровья? Как же можно защититься от них? *(закаляться, любить спорт, принимать витамины, мыть руки с мылом).*

- Правильно ребята. Здоровье - это зарядка, это когда дружим с витаминами, употребляем в пищу овощи и фрукты.

- Как выглядит здоровая планета? *(ответы детей: красивая, яркая, цветущая…).*

здорова? (Здорова)

- А как выглядит планета, если она заболела*?(ответы детей: грустная, хмурая, невеселая…)*

- А как выглядит человек, когда он болеет?*(высказывание детей)*

- А сами вы не заболели во время нашего путешествия? Сейчас я вас осмотрю.

Попрошу красиво встать, и команды выполнять.

Все дышите, не дышите.

Всё в порядке, отдохните.

Выше руки поднимаем.

Превосходно, опускаем.

Наклонитесь, разогнитесь.

Встаньте прямо, улыбнитесь.

Да, осмотром я довольна. И из вас никто не болен.

Приложение 7

**Самостоятельная работа.**

**Тема:** Общая физическая подготовка.

**Цель:** всестороннее физическое развитие обучающихся

***Разминка***:

1.Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внутренней и внешней части стопы.

2. Бег приставным шагом, в сочетании с ходьбой до 4 мин.

1. Бег по кругу в среднем темпе. (2 мин)

2. Бег приставным шагом вправо и влево (2 мин)

3.Бег спиной вперед (1 мин)

4.Растяжка рук и ног

**Основная часть**

Упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие обучающихся. Возможные варианты упражнений:

- вращения лучезапястных, локтевых и плечевых суставах

- сгибание и разгибание стоп ног (из положения сидя)

- повороты, наклоны т вращения туловища в различных направлениях

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных положений

- приседания и выпрыгивания вверх на одной, двух ногах

- прыжки на скакалке (на одной, двух ногах)

- прыжки с места

- выпрыгивания из приседа с поднятием обеих рук вверх

- из положения лежа сгибание туловища вперед

- прыжки на скакалке на двух ногах (1мин)

- метание теннисного мяча на точность попадания в заданную цель

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях

- многоскоки

- приседания

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лёжа на спине