«Утверждаю»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор МОУ «Архангельская СШ»

Баранова С.Н.

**МОУ «Архангельская СШ»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Мастера игры**

**( физкультурно – оздоровительная направленность)**

Срок реализации: одна смена детского лагеря

с дневным пребыванием

Возраст детей:7-10 лет

Автор составитель:

Абдалина А.С.

**с. Архангельское, 2025 г**

**1.Пояснительная записка**

В летнем оздоровительном лагере вся работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемом спортивном зале. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, психологические тренинги,  беседы с врачом, спортивные праздники развивают у детей  ловкость и смекалку, помогают им развивать  различные  двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении  спортивных мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После  конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В свободную минуту воспитанники принимают участие в подвижных играх,  включающих  все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни.

**Актуальность.**В основе данной программы лежат представления о здоровом ребёнке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно – духовного организма. Программа кружка «Быстрые, ловкие, дружные» решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре, выбора безопасных мест для подвижных игр, знаний техники безопасности и закрепления их.

**Цель:** обучение детей нормам здорового образа жизни через игровую, спортивную деятельность;

**Задачи:**

1. Организовать активный отдых, оздоровление детей.

2. Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы.

3. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

4. Выработать и укрепить гигиенические навыки.

5. Через практические задания в доступной форме закрепить знания по ПДД и технике безопасности.

5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

6. Развивать коммуникативные, познавательные и личностные качества детей.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Выполнение программы кружка предусматривает достижение следующих результатов:

*личностные результаты* - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*метапредметные результаты* - освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

*предметные результаты* - освоенный обучающимися в ходе изучения нового материала опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы кружка «Быстрые, ловкие, дружные»  является формирование следующих умений:

*определять**и**высказывать* под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы кружка «Сильные, смелые, ловкие" - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*1. Регулятивные УУД:*

*Определять**и**формулировать* цель деятельности на занятии с помощью руководителя.

*Проговаривать* последовательность действий по достижению цели занятия.

Учить *высказывать*своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с наставником и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

*2. Познавательные УУД:*

Делать предварительный отбор источников информации:  *ориентироваться* в предложенных информационных ресурсах.

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя книги, ресурсы интернета, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

*3. Коммуникативные УУД:*

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

*Слушать*и*понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в детском коллективе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**2.Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Количество часов |
| 1. | Правила поведения и ТБ во время проведения подвижных игр. | 1 ч. |
| 2. | Игры без предметов | 3 ч. |
| 3. | Игры с мячом | 2 ч. |
|  | Итого | 6 часов |

**3.Календарный-учебный график:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 недeля | 2 неделя | 3 неделя | Всего часов |
| Июнь | \_ .\_ | \_ .\_ | \_ .\_ |  |
| Июнь | \_ .\_ | \_.\_ | \_ .\_ |  |

**4.Содержание программы**

**Игры без предметов**

1. *Поймай хвост.*

Играющие выстраиваются в две колонны. В колонне соединяются друг с другом руками по принципу паровозика. Начало колонны называется головой, конец колонны - хвостиком. Голова должна поймать хвост команды - противника.

Играют 8-10 человек. Все становятся в колонну друг за другом, обхватывая руками за пояс впереди стоящего. Игрок, стоящий в колонне последним, закладывает себе сзади за пояс повязку или веревку. Это “хвост”. Игра состоит в том, что игрок, стоящий впереди («голова») должен поймать «хвост». Если колонна разрывается, игра прерывается до тех пор, пока все снова не будут держаться друг за друга. Если «голове» удалось поймать «хвост», то первый в колонне игрок становится последним, закладывая себе «хвост» сзади. «Головой» становится игрок, стоящий вторым. Теперь он ловит «хвост»!

1. *Заяц без логова.*

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - «логово зайца». Выбираются двое водящих - «заяц» и «охотник». Заяц должен убегать от охотника, при этом он может спрятаться в «логово», т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится «зайцем» и убегает от «охотника». Если «охотник» осалит «зайца», то они меняются ролями.

1. *Водяной.*

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка водяной,

Что сидишь ты под водой,

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку.

Круг останавливается. «Водяной» встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Его задача - определить, кто перед ним. «Водяной» может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если «водяной» угадал, он меняется ролью и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.

1. *Кот и мыши.*

На расстоянии 10 метров чертят две линии: за одной - домик «кота», за другой - домик «мышей». Водящий - «кот» спит в своем домике, а «мышата» идут к нему со словами: Вышли мыши как-то раз Посмотреть который час. Раз, два, три, четыре, Мыши дернули за гири... (В этот момент «мыши» подходят к «коту» и даже могут его потрогать.) Вдруг раздался страшный звон. Побежали мыши вон. После слова «вон» кот просыпается и бежит догонять мышей. Мышки должны спрятаться в своем домике. Те же, кого кот поймал, выбывают из игры или меняются ролями с котом.

1. *Берег и река.*

Эта игра требует от ребят внимательности. На земле чертят две линии на расстоянии примерно в один метр. Между этими линиями - «река», а по краям - «берег». Все ребята стоят на «берегах». Ведущий подает команду: «РЕКА», и все ребята прыгают в «реку». По команде «БЕРЕГ» все выпрыгивают на «берег». Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: «БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, РЕКА...» Если по команде «БЕРЕГ» кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те невнимательные игроки, которые во время команды «РЕКА» оказались на «берегу». Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник. Его можно поздравить и начать игру заново.

1. *Подмигни.*

Все играющие стоят парами по кругу, один игрок за спиной у другого. Руки у всех опущены вниз. На линии круга стоит и водящий. У него за спиной нет партнера. Он должен посмотреть в глаза кому-нибудь из игроков первой линии и подмигнуть. Тот, кому подмигнули, бежит со своего места и встает за спиной водящего. Но у него это может не получиться, потому что игрок второй линии внимательно следит за водящим и если видит, что подмигнули его партнеру, может удержать его. Если он успел это сделать, водящий вынужден подмигивать еще раз, до тех пор, пока его подмигивание не окончится результативно. Если же игрок второй линии не среагировал вовремя и не успел схватить первого игрока, он становится водящим, т.е. встает в первую линию и сам начинает подмигивать. Игра может продолжаться долго, пока не наскучит.

1. *Белки в клетках.*

Это нечто вроде "столбиков", но в нее можно играть и на пустой площадке. Все встают в круг, затем разбиваются по трое. Двое из них изображают клетку, а третий-белку в клетке. Водящий - в центре круга. Он командует: "Белки, выходите!". Белки должны выйти и бегать по всей площадке. Внезапно он командует снова: "Белки, по клеткам!" и все должны занимать ближайшие клетки, водящий тоже. Кому клетки не досталось - водит. Через несколько туров белки и клетки меняются ролями.

1. *Раз-два-три, смотрю.*

Все игроки стоят за стартовой линией, водящий - далеко впереди стоит к ним спиной. По сигналу игра начинается - все игроки стараются добежать до водящего и осалить его. Но он может внезапно говорить "Раз-два-три, смотрю!" и резко оборачиваться. Если он, повернувшись, увидит, что кто-то шевельнулся, он его отправляет обратно к стартовой линии. Тот, кто первым осалит водящего, занимает его место и ведет игру.

1. *Белые медведи.*

В игру играть может более 15 человек. 2-3 человека берутся за руки цепочкой – это «белые медведи». Их задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем». Дракон. Все участники встают в цепочку. Первый - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост.

1. *Воробьи-вороны.*

На расстоянии 1-1,5 метра чертятся две параллельные линии. От них отмеряется еще 4-5 метров, и прочерчиваются еще по линии. Первые две линии - это линии старта, вторые - «домики». Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, т.е. на расстоянии 1-1,5 метров. Команд две, одна из них называется «воробьи», а вторая - «вороны». Ведущий встает между командами и называет слова: воробьи или вороны. Если ведущий сказал: «вороны», то вороны догоняют воробьев, которые пытаются убежать за вторую линию, т.е. спрятаться в «домик». Все пойманные воробьи становятся воронами. Если ведущий говорит «воробьи», то воробьи бегут и ловят ворон. Игра может продолжаться до тех пор, пока в одной команде не останется играющих. Или игра идет определенное количество раз, и тогда побеждает команда, в которой больше играющих.

1. *Море волнуется.*

Выбирается ведущий и участникам говорит следующие слова: «Море волнуется раз, море волнуется два ,море волнуется три, (морская) фигура на месте замри.» Участники должны изобразить любую по желанию фигуру, а ведущий должен угадать фигуры и сказать какая ему больше понравилась. Тот человек ,чья фигура понравилась становится ведущим.(игра по идее бесконечная).?.

1. *Выше ножки от земли.*

игроки по счету разбегаются и пристраиваются так, чтобы ступнями не касаться земли (садятся, виснут на деревьях и т.д.) Задача водящего осалить того, кто не удержался и коснулся земли, интерес заключается еще в том, что игроки на почтительном расстоянии могут изменять свое месторасположение.

Игроки по счету разбегаются и пристраиваются так, чтобы ступнями не касаться земли (садятся, виснут на деревьях и т.д.) Задача водящего осалить того, кто не удержался и коснулся земли, интерес заключается еще в том, что игроки на почтительном расстоянии могут изменять свое месторасположение.

**Игры с мячом**

*«Подбери мяч»*

В круге диаметром 1 м с малым мячом в руках встает игрок. Сзади него лежит 5–10 теннисных мячей. По сигналу ведущего игрок подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч.

1. *«Снайперы»*

Играющие становятся в одну разомкнутую шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Игрокам одной и другой команд дается по малому мячу. Впереди команд на расстоянии 6 м ставятся в ряд с промежутками в 1–2 шага 5 городков одного цвета и 5 другого вперемежку. Каждая команда имеет городки своего, определенного цвета.

По сигналу учителя игроки сначала одной, а потом другой команды залпом (все одновременно) мечут мячи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника – на шаг ближе. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое отодвинуты цели).

1. *«Мяч в линии»*

Две команды стоят в шеренгах друг против друга. Крайний игрок бросает мяч стоящему напротив. Тот бросает его обратно следующему игроку. Тот, кто не смог поймать мяч, переходит на сторону противника. Игру можно продолжать до тех пор, пока некоторое количество участников не перейдет на другую сторону. Как вариант усложнения можно играть двумя мячами одновременно.

1. *«Веселые поварята»*

Для этого аттракциона понадобятся два поварских колпака, две курточки или два белых халата, два фартука. Предметы раскладываются на табуретах, находящихся на линии старта; на противоположных табуретах ставят по миске, наполненной водой, кладут по столовой ложке, ставят по пустой бутылке. Участники состязания делятся на две команды. Они выстраиваются на линии старта. По сигналу ведущего первые номера подбегают к табурету, надевают колпак, куртку и фартук и бегут к противоположным табуретам. Затем берут ложки, один раз зачерпывают воду из миски и наливают ее в бутылку, после чего возвращаются к своей команде и передают второму номеру фартук и колпак. Он быстро их надевает и выполняет то же задание и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее наполнит бутылку.

1. *«Эстафета водоносов»*

В состязании могут участвовать несколько команд по 5 человек. У каждой команды должно быть по одному маленькому детскому ведерку одинакового объема, иначе нельзя будет определить победителя. Проводить аттракцион можно на площадке, длина которой 15–20 метров. Команды выстраиваются на старте. На финише против каждой команды – флажок. Те, кто стоит первым, получают по ведерку, наполненному водой. По сигналу судьи, выбранного ребятами, первые номера бегут до флажков, огибают их и возвращаются на линию старта. Цель игры – как можно быстрее добежать до флажка и обратно, передать ведерко товарищу по команде и при этом не расплескать воду. Выигрывает команда, затратившая меньше времени и сохранившая больше воды.

1. *«Уборка картофеля»*

Дайте каждому соревнующемуся 10 картофелин и поставьте его на расстоянии 2,5–3 м от ведра, коробки или корзины. Позвольте ему сделать пару тренировочных бросков. Затем завяжите участнику игры глаза, после чего пусть он попробует забросить как можно больше картофелин в корзину.

1. *«Гонки на помеле»*

Бег верхом на метле (зигзагом) мимо 10 городков, поставленных на расстоянии 2–3 метров один от другого. Побеждает тот, кто быстрее пробежит все городки, сбив меньшее их количество.

1. *«Стаи рыбок»*

Игроки делятся на 2–3 равные команды, и каждый игрок получает бумажную рыбку (длина 22–25 см, ширина 6–7 см), привязанную на нитке хвостом вниз (длина нитки 1–1,2 метра). Ребята закрепляют конец нитки сзади на поясе так, чтобы хвост рыбки свободно касался пола. У каждой команды рыбки разного цвета. По сигналу ведущего игроки, бегая друг за другом, стараются наступить ногой на хвост рыбки соперника. Касаться ниток и рыбок руками не разрешается. Игрок, чью рыбку сорвали, выходит из игры.

Побеждает та команда, у которой останется больше рыбок.

1. *«Гонки Тянитолкаев»*

Бег по дистанции попарно, но особым образом. Один – лицом вперед, другой – спиной, сцепившись локтями. Пробежали 20 м до стойки – задний ход! Теперь все поменялось: тот, кто бежал спиной, становится впередсмотрящим Тянитолкаем.

Правило: составлять пару надо таким образом, чтобы участники были примерно одного роста.

1. *«Стрелок»*

В игре принимает участие любое количество игроков. Водящий с мячом становится в очерченный круг. Его задача попасть мячом в пробегающих мимо него игроков. Игрок, в которого попали мячом, становится водящим. Если игроки ловят мяч руками или водящий не попадает в цель, то ему просто возвращают мяч.

1. *«Перетягивание каната»*

Из желающих формируются две команды, которые встают по разные стороны линии, берут в руки канат и по команде начинают тянуть его на себя, стараясь перетянуть соперников.

1. *«Один в поле воин»*

Игрок выходит в центр круга. Ему в руки дают шарф, на одном конце которого завязан узел. Вокруг него встают три других участника, которые по сигналу пытаются снять с него шапку, а он не дает им это сделать, вращая шарф вокруг себя. Тот игрок, которого он заденет шарфом, выбывает из игры. Побеждает участник, которому удается снять шапку. Если это ни у кого не получилось, победителем становится участник с шарфом.

1. *«Самый ловкий»*

Два участника встают друг напротив друга и по команде стараются снять шапку (бейсболку) с головы соперника, не дав ему снять шапку с себя (руками шапку держать нельзя).

1. *«Бег в мешках»*

Участники надевают на ноги мешок и бегут в нем до стойки, находящейся в 15 м от линии старта, обегают ее и бегут обратно.

**5.Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во  часов | Дата |
| 1 | Правила поведения и ТБ во время проведения подвижных игр. Какие бывают игры: происхождение, разнообразие и правила. | 1 |  |
| 2 | Игры без предметов: «Поймай хвост», «Заяц без логова», «Водяной». | 1 |  |
| 3 | Игры без предметов: «Кот и мыши», «Берег и река», «Подмигни». | 1 |  |
|  | Игры без предметов: «Белки в клетках», «Раз-два-три, смотрю», «Белые медведи», «Воробьи – вороны». | 1 |  |
| 3 | Игры с мячом: «Снайперы», «Подбери мяч», «Мяч в линии». | 1 |  |
| 6 | Игры с мячом: «Снайперы», «Подбери мяч», «Мяч в линии». | 1 |  |
| 7 | Игры с мячом: «Веселые поварята», «Поймай мяч». | 1 |  |

**Список использованных источников**

1. Губина Е. А. Летний оздоровительный лагерь (нормативно-правовая база) - Волгоград: Издательство «Учитель». 2006.

2. Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс. 2005. - 311с.

3. Руденко В.И. Лучшие сценарии для летнего лагеря. – М., 2006 г.

4. Гончарова Е.И., Е.В.Савченко, О.Е. Жиренко. Школьный летний лагерь. Москва «ВАКО» 2004 г.

5. «Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003

6. Сергей Афанасьев, Сергей Коморин. 300 конкурсов для ребят разного возраста. - МЦ «Вариант», г. Кострома, 2000.

7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008. – 288с.

8. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176с.

9. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995

10. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002

11. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001

12. Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.

13.​ Афанасьев С.П. Коморин С.В. - Что делать с детьми в загородном лагере, - М.: 2009 г.

14.​ Жиренко О. Е. Мир праздников, шоу, викторин, - М.: «5» за знания, 2008 г.

15.​ Лобачёва С.И., Великородная В.А. Загородный летний лагерь.– М.: ВАКО, 2008 г.

16.​ Роткина Т. С., Курзова О. А., Нестеренко А. В. Уроки добра и милосердия, - О.: «Детство», 2007 г.

17.​ Соколова Н. В. Лето, каникулы – путь к успеху: сборник программ и игр для детей и подростков в условиях детского оздоровительного лагеря, - О.: «Детство», 2009 г.

18.​ Титов С.В. Здравствуй, лето! - Волгоград, Учитель, 2007 г.

19.​ Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 2009 г.