Областное государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр «Алые паруса»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ОГБУ ДО «Центр «Алые паруса»
Протокол № 1 от «05» 09 2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБУ ДО
«Центр «Алые паруса»
_____ В.Г. Туктагулов
Приказ № 274 от «11» 09 2018

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Страна Спортландия»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 2-12 часов

Автор-составитель:
Киселева Валентина Ивановна,
педагог дополнительного образования

с. Крестово Городище
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ раздела	Название раздела
1.	Титульный лист
3.	Содержание программы
4.	Пояснительная записка
5.	Диагностика и мониторинг эффективности программы
6.	Содержание работы
7.	Учебный план
8.	Содержание учебного плана
9.	Список используемой литературы
10	Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Страна Спортландия» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам № 1008 от 29.08.2013 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования».

Данная программа по своей направленности является физкультурно-спортивной, т.е. включает в себя физкультурную деятельность, направленную на развитие физических качеств, оздоровление, активный отдых и воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни в условиях центра.

По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение смены. Количество часов по программе – от 2 до 12\

Количество участников – 10 -15 человек.

Целевая аудитория программы включает в себя основную категорию детей: группы сменного состава, сформированные по прибытии детей в Центр “Алые паруса”.

В состав групп могут входить дети разных возрастов, физического развития и подготовки.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: Воспитание сознательного отношения ребенка к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей.

Задачи:

- Мотивировать детей к участию в физкультурно-спортивной деятельности;
- укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- повышение спортивного мастерства;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области физкультуры;
- овладение основными приемами техники и тактики спортивных игр;
- привитие обучающимся организаторских навыков.

Сроки реализации программы.

Данная программа реализуется в период отдыха обучающихся в Центре “Алый парус” на территории Крестовогородищенского сельского поселения и рассчитана на 21 день.

Возраст детей.

Программа предусматривает организацию летней занятости учащихся 7 - 16 лет

Методы и формы обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснения, рассказы, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Этот метод помогает создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Формы обучения: групповая, фронтальная.

ДИАГНОСТИКА И МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

- опрос и анкетирование учащихся и родителей с целью выявления уровня удовлетворенности организацией занятости детей и подростков в период посещения Центра «Алый парус».
- педагогическая рефлексия
- коллективная рефлексия участников программы.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Важнейшим направлением в работе Центра станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. Применение современных здоровьесберегающих технологий в своей деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к

физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

При разработке мероприятий используется дифференцированный подход с учётом уровня физического развития и физической подготовленности детей. Спортивные игры и соревнования в Центре составлены с учетом пожеланий и интересов детей.

Средства: спортивные игры на спортивной площадке (футбол), в спортивном зале (пионербол); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты.

Материально-технические ресурсы программы:

Для проведения мероприятий понадобится следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- гимнастические скамейки
- мячи набивные
- скакалки
- флажки
- эстафетные палочки

Содержание программы

Учебный план для смены продолжительностью 3–4 дня

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	**Открытие**	**2**		**2**	
1.	День знакомств. Правила техники безопасности по подвижным и	2		2	анкетирование

	спортивным играм. Подвижные игры на знакомство.				
	Всего по программе	2		2	

СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Открытие

Тема 1. Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры на знакомство

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: Игры на знакомство позволят познакомить ребят друг с другом,

- ✓ запомнить их имена, увидеть каждого по отдельности, а не в общей массе.

Игры: «Снежный ком», «Молекула-хаос!», «Шумная игра», «Что? Где? Когда?», «Займи место».

Учебный план для смены продолжительностью 5 – 7 дней

Для разновозрастной группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
I.	**ОТКРЫТИЕ**	2			
1-2	День знакомств. Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры на знакомство.	2		2	анкетирование
II.	**НАРОДНЫЕ ИГРЫ**	**2**		**2**	

3	Игра «Мальчики-девочки»	1		1	рефлексия
4	Игра «Девять камней»	1		1	рефлексия
	Всего	4		4	

СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Открытие

Тема 1. Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры на знакомство

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: Игры на знакомство позволят познакомить ребят друг с другом, запомнить их имена, увидеть каждого по отдельности, а не в общей массе.

Игры: «Снежный ком», «Молекула-хаос!», «Шумная игра», «Что? Где? Когда?», «Займи место».

Раздел II. Народные игры

Тема 2.1. Игра «Мальчики-девочки»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: развивает: общефизический эффект, командное взаимодействие.

Эстафета: подвижная игра

Тема 2.2. Игра «Девять камней»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: назначение ведущего (если участников много, то несколько ведущих), развивает: общефизический эффект, тактические навыки.

Эстафета: подвижная игра

Учебный план для смены продолжительностью 10 дней

для разновозрастной группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
I.	**ОТКРЫТИЕ**	2			
1-2	День знакомств. Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры на знакомство.	2		2	анкетирование
II.	**НАРОДНЫЕ ИГРЫ**	**6**		**6**	
3	Игра «Мальчики-девочки»	1		1	рефлексия
4	Игра «Девять камней»	1		1	рефлексия
5	Игра «Вышибалы»	1		1	рефлексия
6	Игра «Салки с мячом»	1		1	рефлексия
7	Игра «Города»	1		1	рефлексия
8	Игра «Горячая картошка»	1		1	рефлексия
	Всего	8		8	

СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Открытие

Тема 1. Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры на знакомство

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: Игры на знакомство позволят познакомить ребят друг с другом, запомнить их имена, увидеть каждого по отдельности, а не в общей массе.

Игры: «Снежный ком», «Молекула-хаос!», «Шумная игра», «Что? Где? Когда?», «Займи место».

Раздел II. Народные игры

Тема 2.1. Игра «Мальчики-девочки»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: развивает: общефизический эффект, командное взаимодействие.

Эстафета: подвижная игра

Тема 2.2. Игра «Девять камней»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: назначение ведущего (если участников много, то несколько ведущих), развивает: общефизический эффект, тактические навыки.

Эстафета: подвижная игра

Тема 2.3. Игра «Вышибалы»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: развивает: общефизический эффект, командное взаимодействие.

Эстафета: подвижная игра

Тема 2.4. Игра «Салки с мячом»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: развивает**:** общефизический эффект, тактические навыки.

Эстафета: подвижная игра

Тема 2.5. Игра «Города»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: развивает**:** общефизический эффект, тактические навыки., командное взаимодействие.

Эстафета: подвижная игра

Тема 2.6 Игра «Горячая картошка»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: развивает**:** общефизический эффект, тактические навыки.

Эстафет**а:** подвижная игра

Учебный план для смены продолжительностью 21 день

для разновозрастной группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
I.	**ОТКРЫТИЕ**	2			
-2	День знакомств. Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры на знакомство.	2		2	анкетирование
II.	**НАРОДНЫЕ ИГРЫ**	**6**		**6**	

3	Игра «Мальчики-девочки»	1		1	рефлексия
4	Игра «Девять камней»	1		1	рефлексия
5	Игра «Вышибалы»	1		1	рефлексия
6	Игра «Салки с мячом»	1		1	рефлексия
7	Игра «Города»	1		1	рефлексия
8	Игра «Горячая картошка»	1		1	рефлексия
III	**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**	**4**			
9	Спортивная игра «Командные приключения».	1		1	рефлексия
10	Спортивная игра «Форт Боярд».	1		1	рефлексия
11	Спортивно-игровая программа «Туристическая полоса».	1		1	рефлексия
12	Подведение итогов.	1	1		анкетирование
	Всего	12	1	11	

СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Открытие

Тема 1. Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры на знакомство

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: Игры на знакомство позволят познакомить ребят друг с другом,

- ✓ запомнить их имена, увидеть каждого по отдельности, а не в общей массе.

Игры: «Снежный ком», «Молекула-хаос!», «Шумная игра», «Что? Где? Когда?», «Займи место».

Раздел II. Народные игры

Тема 2.1. Игра «Мальчики-девочки»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: развивает: общефизический эффект, командное взаимодействие.

Эстафета: подвижная игра

Тема 2.2. Игра «Девять камней»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: назначение ведущего (если участников много, то несколько ведущих), развивает: общефизический эффект, тактические навыки.

Эстафета: подвижная игра

Тема 2.3. Игра «Вышибалы»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: развивает: общефизический эффект, командное взаимодействие.

Эстафета: подвижная игра

Тема 2.4. Игра «Салки с мячом»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: развивает**:** общефизический эффект, тактические навыки.

Эстафета: подвижная игра

Тема 2.5. Игра «Города»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: развивает**:** общефизический эффект, тактические навыки., командное взаимодействие.

Эстафета: подвижная игра

Тема 2.6 Игра «Горячая картошка»

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: развивает**:** общефизический эффект, тактические навыки.

Эстафет**а:** подвижная игра

Раздел III. Спортивные игры.

Тема 3.1. Спортивная игра «Командные приключения».

Теория: Знакомство с правилами игры

Практика: деление команд, выполнение заданий, преодоление препятствий на местности.

Эстафета: спортивная игра

Тема 3.2 Спортивная игра «Форт Боярд».

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: деление команд, выполнение заданий, преодоление препятствий на местности

Эстафета: спортивная игра

Тема 3.3. Спортивно-игровая программа «Туристическая полоса».

Теория: знакомство с правилами игры.

Практика: деление команд, выполнение заданий, преодоление препятствий на местности.

Эстафета: спортивная игра

Тема 3.4. Подведение итогов

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

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антонова А.Ю. «Лучшие спортивные игры для детей и родителей». Москва – 2006 год.
2. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
3. Былеева Л.В. «Русские народные игры». Москва – 2002 год.
4. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры – к спорту. Москва – 1985 г.
5. Веденеев П.С. «Игра – одно из средств воспитания детей». Москва - 2005 год.
6. Виноградов П.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни» - Москва – 1991 год.
7. Коротков И.П. «Подвижные игры в занятиях спортом» - 1997 год.
8. Литвинова М.Ф. «Русские народные игры» - Москва – 1986 год.
9. Панкеев И. – «Русские народные игры» - Москва – 1998 год.
10. Интернет ресурсы http://www.pozdravleniya.biz/konkurs/dvor/8.html
11. Интернет ресурсы /http://summercamp.ru

12. Интернет ресурсы https://letidor.ru/psihologiya/a456-quot-vyshibaly-quot-i-drugie-podvizhnye-igry-s-myachom-8982.shtml

13. Интернет ресурсы /http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/07/14/stsenariy-sportivno-igrovogo-meropriyatiya-fort-boyard

14. http://pedportal.net/po-tipu-materiala/scenarii-prazdnikov-doshkolnye-nachalnye-starshie-klassy/scenariy-sportivno-igrovoy-programmy-laquo-turisticheskaya-polosa-raquo-posvyaschennoy-vsemirnomu-dnyu-turizma-1187347

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета 1 (входная)

Имя, фамилия_____ Возраст_____

1. Бывал(а) ли ты в других лагерях (центрах), если да, то, что тебе в них понравилось, а что нет?

2. С каким настроением ты приехал(а) в Центр

а) восторженное, активное

б) радостное, теплое

в) светлое, приятное

г) спокойное, ровное

д) грустное, печальное

е) тревожное, тоскливое

ж) состояние крайней неудовлетворенности

3. В каких мероприятиях лагеря ты хотел(а) бы участвовать?.

4. Какие у тебя интересы, увлечения, хобби?

5. Какие кружки ты хотел(а) бы посещать в Центре?

6. Что ты ждешь от Центра? (*отметить нужное, может быть несколько вариантов)*

а) найти друзей

б) приобрести новые знания, умения

в) укрепить свое здоровье

г) лучше узнать и понять себя

д) просто отдохнуть, весело провести время

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета итоговая (конец смены)

1. С каким настроением Вы пришли к завершению смены?

- восторженное, активное

- радостное, теплое

- светлое, приятное

- спокойное, ровное

- грустное, печальное

- тревожное, тоскливое

- состояние крайней неудовлетворенности

3. Закончите, пожалуйста, предложения:

Больше всего мне понравилось _____

_____
_____

4. Самым полезным для меня было _____

_____

5.На следующий год я хотел (а) бы приехать в этот Центр

а) да

б) нет

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Игры на знакомство

Для проведения игр на знакомство необходимо подобрать удобное место и рассадить детей по кругу. Такие игры позволят познакомить ребят с друг другом, запомнить их имена, увидеть каждого по отдельности, а не в общей массе. Затем можно будет перейти к подвижным играм на знакомство.

Игра «Снежный ком»

Ведущий называет свое имя. Второй игрок называет имя ведущего и свое имя. Третий называет имена предыдущих игроков и свое и т. д. Труднее всего придется последнему игроку - он должен без ошибок произнести имена всех участников игры и не забыть сказать свое. Для удобства, можно одновременно передавать по кругу какой-нибудь предмет как эстафетную палочку. В конце игры необходимо всех поздравить со знакомством и обязательно поаплодировать друг другу.

Игра «Молекула-хаос!»

Ведущий объясняет правила игры: По команде ведущего "Хаос!" участники начинают беспорядочно, хаотично двигаться в пределах очерченного круга, а при команде "Молекула!" объединяются в группы по нескольку человек (размер молекулы называет ведущий "Молекула-2! (3, 4, 5 и т. д.)"). Найдя необходимое количество "молекул", участники "соединения" по очереди называют свои имена друг другу. При этом необходимо взяться за руки. Затем ведущий дает команду "Хаос!" и игра начинается сначала. В конце игры ведущий может

сказать: "Молекула-отряд!" При этом весь отряд (группа) должны встать в круг и взяться за руки.

Игра «Шумная игра»

По сигналу ведущего все игроки начинают, выкрикивая свои имена, искать своих тезок, чтобы быстрее других собраться в команду. Выигрывают самые шумные и проворные.

Игра «Что? Где? Когда?»

Ведущий делит игроков на две команды. Игроки команд должны выстроиться в шеренгу по порядку, в зависимости от указанного вами параметра.

Параметрами порядка построения могут быть:

- по алфавиту фамилий;
- по году рождения;
- по объему волос на голове;
- по росту;
- по размеру обуви;
- по дню месяца даты рождения;
- по количеству букв в имени; и т.д.

Игра «Займи место»

Участники сидят на стульях, расставленных по кругу - один свободный. Водящий находится в центре круга. Сидящий слева от пустого стула, ударяет правой рукой по нему и называет имя одного из игроков. Тот, кого назвали, как можно быстрее бежит к пустому стулу. Игрок, оказавшийся теперь около освободившегося места, должен успеть ударить по стулу и назвать имя следующего участника. Задача водящего - занять это место быстрее. Кто из них не успеет, становится водящим.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Народные игры

Игра «Мальчики-девочки»

В эту игру желательно играть при чётном количестве игроков – четыре, шесть и т.д. Дети делятся на две команды – интереснее, когда на мальчиков и девочек, и встают напротив друг друга. Первая из шеренги девочка кидает мяч стоящему напротив неё мальчику, тот в свою очередь кидает обратно, но уже следующей девочке и т.д. Потом мяч точно таким же образом возвращается мальчикам и т.д. Если, например, какая-то девочка не поймала мяч, она переходит «в плен» к мальчикам. Если в следующий раз какой-то мальчик не поймает мяч – он может либо уйти в "плен" к девочкам, либо команда решает возвратить девочку обратно в её команду. Если девочка не поймает мяч, команда мальчиков вправе забрать себе в "плен" еще одну девочку. Можно играть на время. Выигрывает та команда, в которой по окончанию игры окажется наибольшее количество детей.

Игра "Девять камней""

Количество игроков не ограничено. Для игры необходим мяч.

На асфальте рисуется квадрат, разделенный на 9 частей (как для «крестиков-ноликов»), в его центре выкладывается кучка из 9 камней. Один человек - ведущий (если игроков много, то ведущих несколько) становится с одной стороны от квадрата, остальные игроки на некотором расстоянии от квадрата с другой (расстояние от квадрата определяли на глаз, чтобы не очень легко было попасть, но возможно), у игроков мяч в руке. Они должны, кидая мяч по очереди, разбить кучку из камней. После того, как кучка разбита, игрокам необходимо разложить камушки по штуке на каждый квадрат. Ведущий в это

время мячом усиленно «пятнает» игроков. Запятнанный игрок выбывает из игры. Если игрокам все-таки удалось разложить камушки, то ведущий водит еще раз.

Игра «Вышибалы»

Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды.

Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда.

Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Игра «Салки с мячом»

В игре участвуют не ограниченное количество детей. Для игры нужен небольшой мячик (но не жёсткий) и большая площадка, желательно - с различными объектами, вокруг которых можно бегать и прятаться: домом, кустами и т.п. Границы площадки необходимо оговорить. Назначается водящий ("скидываемся" на "камень – ножницы – бумага"). Пока водящий считает до десяти, все разбегаются. Задача водящего – догнать кого-то из участников игры и кинуть в него мячом. Чем больше расстояние между убегающим и догоняющим, тем меньше шансов у последнего попасть в цель. Тот, в кого

попали мячом, подбирает мяч, считает до 10 и бежит отыскивать следующую "жертву".

Игра «Города»

В эту игру играют большой компанией. Асфальтированную площадку делят мелом на четыре параллельные полосы: две широкие (по центру) – "города" и две узкие (по краям) – для пленных. Играющие распределяются на две команды и располагаются на территории своего "города".

За территорию своего "города" выходить нельзя. Один из играющих выходит на середину площадки и подбрасывает мяч. Игроки стараются, не покидая своих "городов", завладеть мячом. Между командами начинается "перестрелка". Задача - попасть мячом в любого игрока из другого "города", чтобы взять его в "плен". Игрок, в которого попал мяч, – уходит за "город" противника на территорию "плена". Он может "освободиться" и вернуться к своим, если поймает мяч, который игрок его команды перекинет ему через головы противников. Выигрывает команда, которая возьмёт в "плен" наибольшее количество игроков.

Игра "Горячая картошка"

По правилам игры участники становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то из игроков не отбил и уронил мяч, то он садится на корточки в центр круга ("котел"). Игра продолжается.

Любой игрок по желанию может выручить «провинившихся». Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулись мячом) вновь принимает участие в игре.

Сидящие внутри круга стараются поймать летящий мяч. Важно - при этом нельзя вставать с корточек в полный рост, можно только пытаться

подпрыгнуть, не вставая в полный рост. Если кому-то из игроков удалось поймать мяч, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросавший мяч, занимает их место.

Для игроков помладше - то же самое, но мяч можно не отбивать, а ловить в две руки и быстро ("картошка же горячая, обожжёмся ") перекидывать следующему игроку. Если кто-то замешкался - тоже идет в круг "провинившихся"

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Спортивные игры

Игра «Командные приключения»

Командные приключения — это активная, объединяющая игра, направленная на командообразование. Игра достаточно динамичная, но при этом у людей есть время вдумчиво, творчески решать поставленные задачи, каждый может проявить свои сильные стороны. Все команды идут к одной общей цели, которая в финале позволяет объединить весь коллектив в целом.

Для людей это возможность:

- ощутить радость от совместного достижения цели;
- увидеть свой творческий потенциал;
- почувствовать преимущества командной работы и ощутить

поддержку сотрудников;

Для организации это возможность:

- создать в коллективе доброжелательную атмосферу;
- поднять в игровой форме командный корпоративный дух;

Во время игры участники объединяются в команды по 8-12 человек, получают карту движения по маршруту с легендой и условиями выполнения заданий. Каждая группа двигается по своему маршруту, проходя множество различных испытаний. На выполнение задания даётся 10 минут и в случае выполнения задания команда получает «золотой орех». Когда команда собирает 10 «орехов», ей вручается «ключ» от клада. Чтобы найти клад, участникам после каждого задания загадывается загадка и в случае правильного ответа, игроки получают кусочек карты. Выполнив все задания и сложив все куски карты, команда сможет узнать, где зарыт клад. Клад — это большой сундук, у которого множество замков. Открыв их, команда получит общий приз (полдник, дружественное послание, приглашение на костюмированную дискотеку, фейерверк и т.д.)

Командная игра «Форт Боярд».

Принцип игры*:* дети делятся на команды (количество игроков любое). Команды двигаются по заданному маршруту (по карте, словам ориентирам – спортплощадка, лес, пляж…). На каждой игровой станции выполняют задания. Команда, победившая в состязании, получает ключ. Каждый ключ, полученный командой, приносит 10 секунд в сокровищнице. Чтобы попасть в сокровищницу нужно отгадать загадочное слово. Старец Фура поможет в этом словами–подсказками, которые получит команда в случае решения его логических задач. Игровые испытания могут быть следующими:

«Кто – кого?»

(конкурс для мальчиков)

Оборудование:два гимнастических коврика, одна деревянная гимнастическая палка.

По одному участнику от каждой команды садятся друг напротив друга на гимнастические коврики на землю. Ступни ног упираются в ступни соперника. В руки им даётся одна на двоих гимнастическая палка. Задача участников отобрать гимнастическую палку у соперника. Команда, набравшая наибольшее количество побед, получает ключ.

«Облако с сюрпризом»

(конкурс для девочек)

Оборудование*:* воздушные шары по количеству в два-три раза превышающие количество участников (каждый шар внутри содержит пустую записку, но только в одной написано заветное слово «КЛЮЧ»), верёвка.

На деревьях, либо на верёвке натянутой между деревьями висят воздушные шары. Каждый участник должен подпрыгнуть и сорвать шар. Любым способом лопнуть его и достать записку. Та команда, чей участник нашёл записку со словом «КЛЮЧ» получает ключ.

«Баржа»

(конкурс для всех членов команды)

Оборудование: глубокий таз с водой, два пластиковых кораблика разного цвета (кораблики могут быть бумажными, либо заменены на пластиковые стаканчики), небольшие камешки (керамзит, одинаковые монетки, крышки от бутылок…предварительно проверить, сколько необходимо камешков, чтобы два кораблика утонули).

Каждый участник от команды по очереди кладёт камешек на кораблик соперника. Выигрывает та команда, которая быстрее потопит корабль соперника. Команда-победитель получает ключ.

Загадки старца Фура

Команда выбирает одного человека, который отправляется в тайную комнату или отдалённую часть леса (чтобы команда не могла ему подсказать) и решает логическую задачу. За правильный ответ команда получает запечатанный конверт со словом-подсказкой. Чем больше слов-подсказок наберёт команда, тем легче отгадать загадочное слово – ключ к сокровищнице. Логические загадки могут быть любые.

Например: Назовите три дня подряд, не называя чисел и названий дней недели. (*Вчера, сегодня, завтра)*

«Наковальня»

(конкурс для мальчиков)

Оборудование*:* брёвнышко, либо толстая доска длинной 50 см (лучше выбирать дерево мягкой породы – берёзу, иву…), два молотка, гвозди такого размера, чтобы можно было забить в доску полностью.

По одному участнику от каждой команды по очереди ударяют по гвоздю. Побеждает тот участник, который последним ударом забьёт гвоздь. Игрок, своим ударом погнувший гвоздь, считается проигравшим. Команда, набравшая наибольшее количество побед, получает ключ.

«За водицей ключевой»

(конкурс для девочек)

Оборудование: два коромысла (гимнастическая палка, на концах которой привязаны верёвки длинной 1 метр, на которых закреплены детские ведёрки), два ведра с водой и два пустых ведра (вёдра с водой можно заменить на коробки с атрибутами, например шишками), верёвка.

Между деревьями натянуть «паутину» из верёвки на высоте 40-50 см. Участница должна набрать воды (или шишки) в детские ведёрки, пройти через паутину, не разлив воду (необходимо поднять коромысло вверх, чтобы не задеть паутину вёдрами) и вылить воду в пустое ведро, затем передать

коромысло следующему члену команды. Чья команда быстрее справится с заданием, та и получает ключ.

«Переправа»

(конкурс для всех членов команды)

Оборудование*:* две ледянки, верёвка.

Между деревьями для каждой команды натянута верёвка – перила. По одному участнику от каждой команды по очереди садятся в ледянку, и, отталкиваясь ногами, а руками держась за верёвку и помогая себе в передвижении, должны преодолеть расстояние. Закончив испытание, участник передаёт ледянку другому игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием, и получает ключ.

Загадки старца Фура

Логическая загадка: У отца Мэри есть 5 дочерей: Чача, Чичи, Чече, Чочо. Как зовут 5 дочь? (*Мэри)*

«Остров сокровищ»

(конкурс для мальчиков)

Оборудование: бутылки по количеству участников (каждая бутылка внутри содержит пустую записку, но только в одной написано заветное слово «КЛЮЧ», для того, чтобы легче вытащить записку, можно её привязать за верёвочку, прикреплённую к крышке), детские лопатки по количеству участников, флажки – маячки по количеству участников.

Игровым полем может стать пляж или поляна, на которой закопаны бутылки с записками. Каждое место «сокровищ» необходимо отметить флажком – маячком. Участники по команде ищут «сокровище». Та команда, чей участник нашёл записку со словом «КЛЮЧ» получает ключ. Участники могут выполнять задание в парах.

«Узкая дорожка»

(конкурс для девочек)

Оборудование*:* домино, лист формата А-3 с размеченной «дорожкой». «Дорожка» представляет собой «следы» короткого ребра костяшки домино. Между следами расстояние в 5 мм.

Участницы по очереди ставят домино на любой след. Необходимо заполнить все следы, при этом, не задев соседние домино и не уронив их. Проигрывает та команда, чей игрок сбил соседнее домино. Ключ получает команда победителей.

«Взломщики»

(конкурс для всех членов команды)

Оборудование: две большие картонные коробки, два навесных замка, два набора ключей по количеству участников команды, среди которых только один подходит к навесному замку.

Картонные коробки закрыты навесными замками. Участник выбирает ключ, добегает до коробки и пробует её открыть. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием, и получает ключ.

Загадки старца Фура

Логическая загадка: Что можно приготовить, но нельзя съесть? (*Уроки*)

«Коробка с сюрпризом»

(конкурс для самых смелых членов команды)

Оборудование: большая коробка, в которую помещены ёмкости с разными сюрпризами, в одной из которых лежит ключ (например, клейстер, томатный соус, варёные спагетти, жидкое картофельное пюре, желе, сметана, шурупы и гайки, спички, солёная килька…), платок, для завязывания глаз, мармеладные червячки по количеству участников, стаканчики с томатным соком по количеству участников.

Участникам предлагается с завязанными глазами выбрать одну из ёмкостей коробки, открыть её и найти ключ. Перед испытанием можно проверить участника на храбрость: участник должен съесть червяка (мармеладного) и выпить стаканчик «крови» (томатного сока). Выигрывает та команда, чей участник найдёт ключ, они и получат его.

Загадки старца Фура

Логическая загадка:Что сырое не едят, а варёное выбрасывают (*Лавровый лист)*

Сокровищница

Оборудование*:* игровое поле с буквами, фишки по количеству букв в загаданном слове для каждой команды. Большая коробка с конфетами (например, от телевизора) с прорезанными отверстиями для рук по всему периметру коробки.

Чтобы попасть в сокровищницу, необходимо отгадать слово. Слова – подсказки, которые дети получали от старца Фура в конвертах, помогут отгадать загадочное слово. Например: путь, вода, дом, квартира - загадочное слово «ТРУБОПРОВОД». На игровом поле команда должна поставить фишки на буквы, которые есть в загадочном слове. Если команда правильно отгадала слово, то она попадает в сокровищницу. Каждый ключ полученный командой приносит 10 секунд в сокровищнице. Каждая команда может выносить сладкие сокровища только за то время, которое она набрала во время игры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Подвижные спортивные игры

Игра "Картошка"

Инвентарь: мяч.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 6-8.

Вид: с водящим.

Развивает: общефизический эффект, тактические навыки. Играют волейбольным мячом. Водящий ("картошка") садится на корточки, остальные игроки располагаются вокруг него и перебрасываются мячом, так же, как при игре в волейбол. Уронивший мяч присоединяется к картошке – картошка растет. Игроки могут не только перебрасываться мячом, но и глушить картошку, то есть с силой ударять ладонью по мячу, стараясь попасть в сидящих. Если игрок промахивается, то присоединяется к картошке. Сидящие игроки имеют право выпрыгивать с корточек, пытаясь поймать пролетающий мяч. Если это удается, поймавший меняется местами с тем, чью передачу он перехватил. В упрощенном варианте стоящие игроки могут отбивать мяч не сразу, е его разрешается предварительно ловить, и потом кидать партнеру.

Игра "Охотники и утки"

Играющие встают по кругу . Рассчитываются на первый - второй. Первые номера - утки - входят в круг. Вторые номера - охотники - остаются на месте. По сигналу судьи охотники бросают мяч, стараясь попасть в уток. Выбитая утка выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется ни одной утки.

Колечко

Инвентарь: колечко или небольшой подобный предмет, легко прячущийся между ладоней.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 7-8..

Вид: с водящим.

Развивает: реакцию, наблюдательность. Русская народная игра. Игроки выстраиваются в нескольких шагах перед какой-нибудь стеной, а напротив них встает ведущий. Игроки держат сложенные "лодочкой" ладони перед собой. Ведущий так же складывает ладони "лодочкой" и прячет между ними колечко.

По очереди подходя к каждому игроку ведущий проводит свей "лодочкой" над "лодочкой" игрока, делая вид, что именно ему он передает кольцо. После того, как обход всех игроков закончен (одному из них кольцо обязательно передается), ведущий говорит: "Колечко-колечко, выйди на крылечко!". Тот игрок, у кого находится кольцо, должен выбежать, чтобы его не схватили, и коснуться рукой стенки. Если ему это удается, то он меняется ролями с ведущим. После этого команды меняются ролями.

Игра «Съедобное-несъедобное»

Инвентарь: мяч.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 6-8.

Вид: с водящим.

Развивает: реакцию. Игроки выстраиваются в ряд перед ведущим. Ведущий кидает мяч каждому игроку по очереди, произнося при этом какое-либо слово. Если слово оказывается "съедобным" ("конфета", "молоко" и т.д.), то игрок должен ловить мяч, а если "несъедобным" ("горшок", "кирпич" и т.д.), то оттолкнуть его. Тот, кто ошибется (например, поймал "ботинок" или оттолкнул "арбуз") – меняется местами с водящим.

Игра «Догонялки»

Место проведения: открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 6-8.

Вид: с водящим.

Участники должны не дать себя поймать водящему игроку. Пойманный игрок становится водящим, а прежний водящий присоединяется к убегающим игрокам.

Игра в одни ворота

Инвентарь: мяч, спортивные ворота или их аналог

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков:

Вид: командная.

Развивает: тактику, командное взаимодействие, общефизический эффект. Играют в нее, если под рукой нет достаточно большой площадки. Или когда мало игроков для интересной игры на большом поле. Хотя, могут играть и несколько команд. В игре, как это понятно уже из названия, используются только одни ворота, оптимальное количество игроков в одной команде 2-3 человека. На ворота ставят нейтрального игрока. Цель вратаря ловить или отбивать все мячи, летящие в его ворота, не зависимо от того, игроком какой из команд нанесен удар. Если вратарь ловит мяч, то наугад выбрасывает его в поле, стараясь не отдавать предпочтение какой-либо из команд. Существует несколько вариантов развития событий после забитого гола: Все игроки по-прежнему остаются на поле в своих ролях и игра ведется до определенного количества мячей, забитых одной из команд Игрок, забивший мяч, меняется местами с прежним вратарем. Либо, как вариант, вратарем становиться один из игроков противоположной команды Если играют больше двух команд, то вместо проигравшей (то есть мяча не забившей), на поле выходит следующая и т.д. В варианте баскетбола игра просто ведется в одно общее кольцо. Причем правила пробежки и трехочкового броска могут оставаться в силе.

Игра «Достань шапку»

Игроки делятся на две команды, до десяти человек в каждой. На расстоянии 10 – 15 м находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, вторые пары передвигаются на четвереньках, третьи пары идут на пятках, четвертые пары – в полуприседе, пятые пары продвигаются глубоком

приседе. Правила игры. Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок. При Продолжении игры лучше поменять виды движений между парами. Можно выбрать и другие движения.

Конкурс "БАСКЕТБОЛЬНЫЙ ТРИАТЛОН"

Инвентарь: скакалки по количеству участников, 2 баскетбольных мяча

определение победителя: по лучшему времени; командный зачет

Программа:

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 20 раз

2. прыжки через скакалку - 100 раз

3. бросок мяча со штрафной линии - 5 командных попаданий

Все участники одновременно выполняют определенное количество "отжиманий", прыжков через скакалку, когда последний игрок из кодной команды закончит упражнение, все по очереди начинают выполнять броски в корзину. Конкурс для команды заканчивается после 5 попаданий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Спортивно-игровая программа

«Туристическая полоса»

Принцип игры:дети делятся на 2-4 команды (количество игроков любое)

Туристическая полоса состоит из 2-х этапов, каждый со своими заданиями.

1-ый этап

Выбор обязанностей членов команды

Ведущий предлагает участникам выбрать таблички с надписями обязанностей в походе:

1) капитан;

2) завхоз;

3) костровой;

4) кок;

5) медик;

6) летописец.

Конкурс 1 для капитанов

«Ориентирование»

Капитанам нужно сделать:

«2 шага на юг, 3 шага на запад, 4 шага на север и 1 на восток»

Конкурс 2 для завхозов

«Собираем вещи»

(мольберты, мел)

Завхозам надо собрать вещи в поход, написав их названия на мольберте. У кого больше получится? Время выполнения – 3 минуты.

Пример: палатка, спальник, подушка, котелок, нож, соль, крупа, макароны, топор, лопата и т.д.

Конкурс 3 для костровых

«Виды костров»

(щепки или палочки)

Костровым надо сложить из приготовленных щепок костры - «звезда», «шалаш», «колодец».

Конкурс 4 для коков

Эстафета «Сбор грибов»

(изображения грибов, корзины или вёдра)

Среди изображений различных грибов взять только съедобные и принести в корзину своей команды. Участники бегут до места расположения грибов и берут за раз только один из них. Время выполнения – 3 минуты.

Ассортимент съедобных грибов: сыроежка, белый гриб, подберезовик, опята, лисички, подосиновик, волнушки, рыжики, грузди, маслята.

Ассортимент ядовитых грибов: мухомор, бледная поганка, ложные опята.

Конкурс 5 для медиков

«Первая помощь»

(бинт /4 шт./, 4 гимнастические палки - «шины», «носилки» /4 шт./)

Медикам нужно оказать первую помощь при переломе ноги *(правой),*наложив шину, и транспортировать пострадавшего до ориентира.

Конкурс 6 для летописцев

«Экология в походе»

(кусочки или комочки бумаги с написанными изнутри словами напутствия)

Вед: - Наше путешествие подходит к концу, и нам пора отправляться домой. Но мы с вами хорошо помним правила поведения в природе и знаем, что, уходя, туристы должны навести порядок.

Поэтому в следующем конкурсе всей команде нужно быстро собрать бумажки, а затем летописцы из собранных слов составляют напутствие всем, кто отправляется в поход.

Добрым быть совсем не просто
Но для тех, кто не велик,
И для тех, кто выше ростом,
Сердце добрым быть велит.

2-ой этап

Преодоление препятствий.

Участники по очереди: прыгают по кочкам, проходят по бревну, переправляются по канату, пролезают сквозь паутину.

1. **«Болото»** *(«кочки»)*
2. **«Переправа через реку»** *(бревно)*
3. **«Переправа через пропасть»** *(канат, натянутый между футбольными воротами или деревьями)* Держась руками и ногами за канат в подвешенном состоянии, переправиться на другую сторону.
4. **«Паутина»** *(натянутая между деревьями верёвка)*

Подведение итогов. Награждение.