Угличский муниципальный район

 Управление образования

 Детский оздоровительный центр

 «Юность»

 г.Углич



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-оздоровительного направления

«Игры 4D»

Срок реализации – 21 день Направленность:

 Физкультурно-спортивная

 Возраст детей: 7- 17 лет

2023г.

Пояснительная записка

Малоподвижный образ жизни детей отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени восполняют недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры вырабатывают у ребят характер, упорство, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Игровой процесс включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации.

Подвижные игры очень увлекательны и разнообразны по содержанию. По содержанию все народные игры доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», и т. д.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.). Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один — за всех и все — за одного» — цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру.

**Цель**данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

**Задачи:**

* научить детей играть активно и самостоятельно;
	+ - * вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
			* способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Программа рассчитана на детей разного возраста из расчёта 1 час в неделю, 8 часов за одну лагерную смену.

**Прогнозируемые результаты** применения программы направлены:

- *на формирование первичных общих умений и навыков.* Игры в целом развивают ловкость, гибкость, силу, воображение, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны.

- *введение детей в предметную область физической культуры*. Овладение детьми способов игровой деятельности позволит им сформировать представления о здоровом образе жизни, а также применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств.

**Программа предназначена** для обучающихся 7-17 лет ( 7-9; 10-13; 14-17) и учитывает возрастные, психологические и индивидуальные особенности.

**Формы работы:**

**- индивидуальная** (в процессе объяснения правил игры)

- **групповая**

**Форма обучения**:  очная .

Программа «4Д: дети,движение, дружба, двор» рассчитана на 21 день (на время работы летнего оздоровительного лагеря), 18 часов.

Продолжительность образовательного процесса составляет 45 минут 2 раза в неделю в течение всего времени работы детского оздоровительного центра «Юность» в первой половине дня.

**Режим занятий** – занятия проводятся по отрядам 2 раза в неделю с 10 до 12.00.

**Программа разработана на основе**

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ

2. Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо МО РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

5. Письмом Министерства образования и науки РФ (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи) «О направлении информации» от 18.11.2015 №09-3242.

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ  от 19 апреля 2010 г. N 25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10» «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **1.** | Вводное занятие. Общие подвижные символические игры. «Дедушка Водяной», «Барин и Яков» | **1** |
| Общие подвижные символические игры. «Дедушка Водяной», «Барин и Яков» | **1** |
| **2.** | Игры для формирования правильной осанки. «Озорные ветерки»,  | **1** |
| Игры для формирования правильной осанки. «Озорные ветерки»,  | **1** |
| **3.** | Игры со скакалками. «Часы пробили ровно час», «Успей пробежать» | **1** |
| Игры со скакалками. «Часы пробили ровно час», «Успей пробежать» | **1** |
| **4.** | Игры с бегом и прыжками. «Крокодил, догони!», «День и ночь» | **1** |
| Игры с бегом и прыжками. «Крокодил, догони!», «День и ночь» | **1** |
| **5.** | Хороводные игры. «Крута гора»,  | **1** |
| Хороводные игры. «Крута гора», | **1** |
| **6.** | Игры с метанием и передачей мяча. «От мяча скорей беги», «Арбузный переполох» | **1** |
| Игры с метанием и передачей мяча. «От мяча скорей беги», «Арбузный переполох» | **1** |
| **7.** | Игры с лазанием. «Вышла мурка охоту»,  | **1** |
| Игры с лазанием. «Вышла мурка охоту»,  | **1** |
| **8.** | Общеразвивающие игры. «Тянем-потянем», «Домик для белочки» | **1** |
|  | Общеразвивающие игры. «Тянем-потянем», «Домик для белочки» |  |
| **9** | «Зарница», Казаки-разбойники» | **1** |
| «Зарница», Казаки-разбойники» | **1** |
| ИТОГО | **18** |

**Ожидаемые результаты:**

К концу игрового периода дети **должны иметь** представление:

- о традициях русских народных праздников и игр;

- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**должны знать:**

- историю возникновения русских народных игр;

- правила проведения игр, эстафет и праздников;

- основные факторы, влияющие на здоровье человека;

- основы правильного питания;

- правила поведения во время игры.

**должны уметь:**

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

**Материально- техническое обеспечение программы:**

1. Повязка на глаза – 2шт
2. Скакалки – 2шт
3. Обручи – (по кол-ву детей)
4. Мячи – 3шт
5. Мелок для асфальта
6. Веревка – 2шт

**Использованные ресурсы:**

* В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2004г.
* «Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.
* Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».
* В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.
* Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.
* А.П.Колтановский,  «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.
* Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.
* Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год
* М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»
* Детский портал «Солнышко»
* http://www.solnyshko.ee