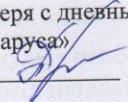


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №11 ИМ. К.А.ТРЕНЕВА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Согласовано:
Начальник лагеря с дневным пребыванием
детей «Алые паруса»
Фурсова Л.А. 

Утверждено:
Директор МБОУ «Гимназия №11
им. К. А. Тренева»
Крамчанина Е.В. 



Программа спортивно-оздоровительного кружка

«СТРАНА СПОРТЛАНДИЯ»

Срок реализации: 1 смена

Составитель программы:

Андрющенко Ольга Анатольевна

г. Симферополь 2026г.

**Программа
спортивно-оздоровительного кружка
«СТРАНА СПОРТЛАНДИЯ»**

Программа рассчитана на детей 8 - 11 лет.

Срок реализации программы – 1 смена.

Направления и виды деятельности:

- Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физкультурно – оздоровительная работа направлена на отдых и укрепление здоровья через подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе.

Пояснительная записка

Летние каникулы - наиболее благоприятный период для улучшения здоровья, развития и восстановления сил и спортивной реализации физической активности детей. Физическое воспитание как организованный процесс воздействия, включая в себя физические упражнения, гигиенические мероприятия и использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, призвано занять ведущее место в деятельности учреждений, организуемых в период школьных каникул.

Физическая культура и спорт по значимости стоят на первом месте среди других видов деятельности школьников в лагере. Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни человека. Они призваны, не только укреплять здоровье.

С их помощью воспитывают такие качества как мужество, воля, упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности.

Целью является:

- обучение детей нормам здорового образа жизни через игровую и спортивную деятельность, знакомство с подвижными играми и эстафетами народов Крыма
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью, дружбе и взаимовыручке
- развитие коммуникативных, познавательных и личностных качеств детей

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание детей;
- вовлечение всех детей в регулярные занятия физическими упражнениями;
- совершенствование естественных движений человека;
- привитие навыков спортивного бега, прыжков, метаний, игры с мячом;
- обучение туристским знаниям и умениям ориентироваться на местности;
- воспитание самостоятельности при самообслуживании;
- соблюдение норм коллективного и индивидуального поведения.

Занятия физическими упражнениями проводятся с учетом возрастных особенностей детей, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности по

группам 7—8, 9-10 лет.

Основные формы организации оздоровительной работы:

Веселые старты:

1. Эстафета со скакалкой – допрыгать до контрольного пункта и вернуться обратно, побеждает команда участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.
2. Эстафета с скакалкой – взять скакалку в одну руку и перепрыгивая через скакалку добежать до контрольного пункта, побеждает команда участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.
3. Эстафета с мячом – довести мяч до контрольного пункта и вернуться, побеждает команда, участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.
4. Эстафета с тремя мячами (чебурашка) – 1 мяч зажат коленями, остальные два в руках – нужно добежать до контрольного пункта и вернуться с 3 мячами в руках.
5. Эстафета с мячом – довести ногами вокруг кеглей мяч до контрольного пункта и вернуться с мячом бегом, побеждает команда, участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.
6. Эстафета с мячом в парах – зажать мяч между головами и добежать до контрольной точки, вернуться с мячом, зажатым между головами.
7. Эстафета с обручем – перепрыгивая через обруч добраться до контрольного пункта, вернуться бегом, с обручем в руках, побеждает команда участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

Легкоатлетическая эстафета. Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки.

Подвижная игра «Горячая картошка» Эта игра предполагает большое количество детей для игры. Дети становятся в круг и быстро передают мяч по кругу. Задача быстро передавать мяч по кругу не роняя его..

Подвижная игра «Круговые вышибалы»

Количество участников – от трёх, но для командной игры - не менее четырех. Нужен мяч средних размеров и просторная ровная площадка. Игровая площадка ограничивается кругом . Дети разбиваются на две равные команды. Одна команда "вышибающие", вторая – "вышибаемые". Те, кто "вышибает", делятся поровну (насколько это возможно) и встают по двум границам квадрата друг напротив друга (желательно прочертить линии мелом). "Вышибаемые" располагаются в середине игровой площадки, они могут перемещаться внутри всей площадки, но не должны забегать за её границы.

Игры в бадминтон, шашки, шахматы

Ожидаемые результаты реализации программы:

- укрепление здоровья детей;
- получение детьми новых знаний и умений;
- расширение кругозора и проявление творческих способностей;

- Укрепление физического и психического здоровья детей;.

Итоги спортивно массовой работы:

В соревнованиях принимали участие как мальчики, так и девочки, а также вместе.

В период смены были проведены спортивные состязания - спортивные игры - футболу, пионерболу,

Эстафеты -легкоатлетическая

Подвижные игры – «горячая картошка»,вышибалы, большие гонки;

Ежедневные занятия дыхательной гимнастикой.

Итого за смену было проведено 3 турнира по настольным играм, 4 турнира по спортивным играм и эстафетам, 2 массовых мероприятий, 4 подвижных игры.

В конце смены все победители и призеры были награждены грамотами и дипломами.

Вывод: укрепление здоровья детей, получение новых знаний и умений, создание и закрепление ситуации успеха через особую систему стимулирования деятельности, расширение кругозора и проявление творческих способностей, укрепление физического и психического здоровья. Изучение разных игр народов Крыма.

План мероприятий по реализации программы

День	Мероприятие
1 день 28.05.26	1. Проведение инструктажа по ТБ. 2. Игры на свежем воздухе
2 день 29.05.26	1. Эстафета со скакалкой 3. Игры на свежем воздухе
3 день 01.06.26	1. Эстафета с мячом 2. Подвижная игра «Круговые вышибалы» 3. Подвижные игры на воздухе.
4 день 02.06.26	1 Изучение игры РУССКОГО НАРОДА «Лапта» 2. Эстафета с тремя мячами 3. Игры на свежем воздухе
5 день 03.06.26	1. Эстафета с мячом в парах 2. Изучение игры ТАТАРСКОГО НАРОДА «Тюбетейка» 3. Игры на свежем воздухе.
7 день 04.06.26	1. Игры в шашки, шахматы, бадминтон 2. Изучение игры КАРАИМОВ «Петушок» 3. Игры на свежем воздухе.
8 день 05.06.26	1. Музыкальная зарядка «Ритмы лета» на свежем воздухе 2. Оздоровительные упражнения по предупреждению нарушений осанки: Игры «Веребочка», «Качели».
9 день 08.06.26	1. Эстафета с обручем 2. Соревнования по футболу внутри лагеря. 3. Игры на свежем воздухе
10 день 09.06.26	1. ДЕНЬ ДРУЖБЫ «Крым – Китай: мосты сотрудничества. Изучение китайской игры «Цуцзюй» 2. Игры в шашки и шахматы. 3. Игры на свежем воздухе.
11 день 10.06.26	1. Подвижная игра «Горячая картошка» 2. Изучение игры АРМЯНСКОГО НАРОДА «Цветы и ветерки» 3. Игры на свежем воздухе.

12 день 11.06.26	1. Русские народные игры «Салки» ,Гуси –лебеди», «У медведя во бору» 2.Эстафеты с мячом. 3. Игры на свежем воздухе.
13 день 15.06.26	1. День Здоровья. Всероссийская акция «Правильно быть здоровым!» Веселые старты «Мы со спортом вместе дружим» 2. Игры на свежем воздухе
14 день 16.06.26	1. Изучение игр БОЛГАРСКОГО НАРОДА. Игра «Поймай перышко» 2. Эстафета с обручами 3.Игры на свежем воздухе
15 день 17.06.26	1. Изучение игр БЕЛОРУССКОГО НАРОДА. Игра «Охотники и утки», «Мельница» 2. «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» Всероссийская акция «Правильно быть здоровым!» 3. Игра в футбол
16 день 18.06.26	1. Изучение игр ЕВРЕЙСКОГО НАРОДА. Игра «Есть у нас козлик» 2. Игры в шашки, шахматы, бадминтон 3. Игра в пионербол
17 день 19.06.26	1. Изучение игр УКРАИНСКОГО НАРОДА. Игры «Колдун»,»Хлибчик» 2. Эстафеты с мячами 3. Игры на свежем воздухе.
18 день 22.06.26	1. Эстафеты с обручами 2. Игры в шашки, шахматы 3.Игры на свежем воздухе.
19 день 23.06.26	1. Изучение подвижных игр ГРЕКОВ. Игра «Мячик кверху» 2. Игра в футбол 3. Игры на свежем воздухе.
20 день 24.06.26	1. Изучение игр ГУЗИНСКОГО НАРОДА. Игра «Защитник» 2. Игра в шашки, шахматы. 3. Спортивные игры на воздухе.
21 день 25.06.26	1. Изучение игр КРЫМСКИХ НЕМЦЕВ. Игры «Белочка», «Ярмарка» 2. Подвижная игра «Круговые вышибалы» 3. 3 Игры на свежем воздухе.

26.06.26	ДЕНЬ ЗАКРЫТИЯ ЛАГЕРНОЙ СМЕНЫ 1. Игры в бадминтон, шашки, шахматы 2. Игры на свежем воздухе
----------	--