

Кружок «Чемпион»

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Пояснительная записка

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался

образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Дети научатся

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим 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, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

о способах и особенностях движения и передвижений человека;

о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Содержание программы:

Народные игры – 6 часов

Игры на развитие психических процессов – 6 часов

Подвижные игры – 14 часов

Спортивные игры - 7 часов

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения	Фактически	Всего часов	В том числе	
						Теория	Практика
		Народные игры					
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	03.09		1		1
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	10.09		1		1
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	17.09		1		1
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	24.09		1		1
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	01.10		1		1
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	08.10		1		1

		Игры на развитие психических процессов.					
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	15.10		1		1
8	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	22.10		1		1
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	05.11		1		1
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	12.11		1		1
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	19.11		1		1
12	Игры на коррекцию	Игры «Баба Яга»,	26.11		1		1

	эмоциональной сферы ребёнка.	«Три характера».					
		Подвижные игры					
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	03.12		1		1
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	10.12		1		1
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	17.12		1		1
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	24.12		1		1
17	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	14.01		1		1
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	21.01		1		1
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-	Правила игры. Проведение игры.	28.01		1		1

	воробушки»						
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	11.02		1		1
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	18.02		1		1
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	25.02		1		1
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.	04.03		1		1
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения б перемещение.	11.03		1		1
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	18.03		1		1
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	01.04		1		1
		Спортивные игры					
27	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	08.04		1		1
28	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в	15.04		1		1

		корзину.					
29	Футбол	Проведение игры.	22.04		1		1
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	29.04		1		1
31-33	Резерв		06.05		1		1
			13.05		1		1
			20.05		1		1