

## Спортивно – оздоровительное направление

### Игровая деятельность

#### Кружок «Чемпион»

1 класс 1 час в неделю – 33 часа в год

**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 и соревнования.

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

№	Дата	К	Тема занятия	Содержание занятия
1.		1	<b>Народные игры.</b> Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
2.		1	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.
3.		1	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры
4.		1	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
5.		1	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.
6.		1	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.
7.		1	<b>Игры на развитие психических процессов.</b> Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Вьложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».
8.		1	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь - кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».
9.		1	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».
10.		1	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».
11.		1	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».
12.		1	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».
13.		1	<b>Подвижные игры.</b> Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.
14.		1	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется - раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
15.		1	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
16.		1	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.
17.		1	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.
18.		1	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.
19.		1	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.
20.		1	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.
21.		1	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.
22.		1	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.
23.		1	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.
24.		1	Игра «Перемена мест»	Построение, Строевые упражнения перемещение.
25.		1	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.
26.		1	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.
27.		1	<b>Спортивные игры.</b> Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
28.		1	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
29.		1	Футбол	Проведение игры.
30.		1	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.
31.		1	Резерв	
32.		1	Резерв	
33.		1	Резерв	