**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СМЫШЛЯЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1**

**«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»**

Утверждаю Согласовано Рассмотрено

Директор МОУ Смышляевской СОШ Зам. директора по УВР Руководитель методического

№ 1 « Образовательный центр» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ объединения

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г.

**Рабочая программа**

***Кружка « Чемпион» по физической культуре***

***для 1 класса***

***учителя физической культуры***

***первой квалификационной категории***

***Королева Анатолия Александровича***

2012/2013 учебный год

**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 е 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 движение 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.

**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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Форма занятий** | **Сроки проведения** |
|  |  | **Народные игры** |  |
| 1 | Русская народная игра «У медведя во бору» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |
| 2 | Русская народная игра «Филин и пташка». | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. |  |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. |  |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 6 | Русская народная игра «Зарница» | Правила игры. Проведение игры. Эстафета. |  |
|  |  | **Игры на развитие психических процессов.** |  |
| 7 | Игры на развитие восприятия. | Знакомство с правилами и проведениеигр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». |  |
| 8 | Упражнения и игры на внимание | Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». |  |
| 9 | Игры на развитие памяти. | Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». |  |
| 10 | Игры на развитие воображения. | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». |  |
| 11 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». |  |
| 12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | Игры «Баба Яга», «Три характера». |  |
|  |  | **Подвижные игры** |  |
| 13 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. |  |
| 14 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |  |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. |  |
| 16 | Весёлые старты с мячом. | Гимнастические упражнения. Эстафеты. |  |
| 17 | Игра «Волк во рву» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. |  |
| 18 | Весёлые старты со скакалкой | Комплекс ОРУ со скакалкой. |  |
| 19 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 20 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.  Метание снежков в цель. |  |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы». | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 22 | Игра «Совушка». | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 23 | Игра «Удочка» | Игры со скакалкой, мячом. |  |
| 24 | Игра «Перемена мест» | Построение. Строевые упражнения6 перемещение. |  |
| 25 | Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. |  |
|  |  | **Спортивные игры** |  |
| 27 | Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |
| 28 | Баскетбол. | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. |  |
| 29 | Футбол | Проведение игры. |  |
| 30 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. |  |
| 31-33 | Резерв |  |  |

**Использованная литература:**

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
2. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М. : Знание, 1987.
3. Физическая культура. В.И.Лях. Традиционная система. Сборник программ для четырёхлетней начальной школы. М.: «Просвещение». 2008г.
4. Спортивные игры. / Под редакцией Ю.И. Портных. М. : Ф и С, 1975.

Планируемые результаты и результаты УУД

Программа кружка «Чемпион» разработана в соответствии с требованиями новыми образовательными стандартами. Специально подобранными для каждого занятия играми и упражнениями решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи заключаются в обучении основным двигательным действиям (бегу, прыжкам, метаниям, лазанию, перелезанию). В процессе занятий у детей развиваются сила, ловкость, быстроту, реакцию, выносливость.

В процессе игровой деятельности детям надо научиться: складывать одежду, передвигаться к месту занятий строем, переносить гимнастические маты и скамейки, устанавливать необходимые для занятий снаряды, разбирать и собирать пособия. Занимаясь в кружке «Чемпион», учащаяся должны обучиться правилам игры в футбол, баскетбол, а также игровым приемам спортивных игр.

В физической подготовленности- показывать результаты не ниже среднего уровня развития основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендуемые для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения.

Способы поведения на занятиях: помогать друг другу, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Материально-техническое и методическое обеспечение.

Для работы кружка будет использоваться различный спортивный инвентарь. Это - мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, мячи набивные, для большого тенниса. Баскетбольные корзины и волейбольные сетки, футбольные ворота, а также гимнастические обручи и стенки, скакалки, флажки, кегли, скамейки. В зимний период будут задействованы лыжный инвентарь ,коньки, санки. Для проведения спортивных эстафет кроме мячей используются эстафетные палочки, теннисные ракетки и шарики, фишки, шашки.

Вся игровая деятельность будет осуществляться в спортивном зале и на стадионе школы.