**Спортивно – оздоровительное направление**

**Кружок «Юный 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 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.

**Тематическое планирование курса «Юный чемпион» для 1 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Дата**  **Проведения** |
| **Подвижные игры** | | | |
| 1 | Игра «У медведя во бору» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |
| 2 | Подвижные игры «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 проведение игр «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 |  |  |