***Спортивно-оздоровительное направление***

**Кружок «Мамонтёнок»**

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

**Задачи**направлены на:

* укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой, использованию самодельных тренажеров 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. Предлагаемые мини-тренажеры могут быть использованы как часть комплекса физических упражнений для младших школьников на уроках, переменах и во внеурочное время.

***Изготовление спортивного инвентаря***

- не требует особых материальных затрат,

- способствует сотрудничеству педагогов, детей и родителей,

- формирует интерес к физической культуре,

- развивает творческую инициативу.

***Применение тренажеров способствуют***

- укреплению здоровья

- закаливанию организма и повышению уровня физического развития детей;

- повышению объёма знаний о здоровье человека,

– формированию интереса детей к физическим упражнениям;

– привитию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- пропаганде ЗОЖ;

***Дети научатся***

      играть активно, самостоятельно и с удовольствием заниматься тренажерами, 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Дата**  **Проведения** |
| **Народные игры** | | | | |
| 1 | | «Мунха» (невод), «Боро уонна кулуннар» ( волк и жеребята), «Тыытыкы уонна кустар» (сокол и утки), «Былаатынан таьыйсыы» (гонка с платком) | На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. |  |
| 2 | | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Дул5алааьын» (прыжки по кочкам), «Не попались».«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Луункалар» (лунки), «Ат суурдуутэ» (скачки). | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование пространстве. На закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость. |  |
| 3 | | «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Мээчигинэн оонньооьун» (игра в мяч) | Правила игры. Проведение игры. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве |  |
| 4 | | Перетягивание каната (перетягивание с помощью замкнутой круговой веревки, «Бой быков») Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и бега (индивидуально, в парах ) | Самостоятельные занятия по разделу «Подвижные игры»  На развитие силовых способностей |  |
| 5 | | Игры с тренажерами:  “Ветерок в бутылке”  “Апельсиновая дорожка”  “Массажер”  “Мягкое бревно” | Правила игры.  Проведение игры. Эстафета. Способствовать формированию интереса детей к физическим упражнениям;  привитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; |  |
| 6 | | Игры с тренажерами:  “Липкий мячик”  ”Попади в кольцо”  ”Баскетбол”  “Поймай мяч в ловушку”  “Конь” | Правила игры.  Проведение игры. Эстафета. Способствовать формированию интереса детей к физическим упражнениям;  привитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; |  |
| **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 | Игры с тренажерами:  “Конь”  “Столб“Штанга”  “Гири” | | Правила игры.  Проведение игры. Способствовать формиро-ванию интереса детей к физическим упражнениям;  привитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; |  |
| 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 упражнения, 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. |  |
| 31-33-34-35 | Резерв | |  |  |