

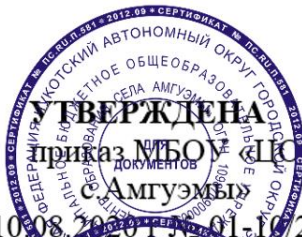
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол от 15.05.2020 г. №5


СОГЛАСОВАНА
заместителем
директора по УР

Быличкина О.А.
от 22.05.2020

УТВЕРЖДЕНА
приказ МБОУ «ЦО
с. Амгуэмы»
от 10.08.2020 г. № 01/0204



РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол от 20.01.2021 г. №2

СОГЛАСОВАНА
заместителем
директора по УР

Быличкина О.А.
от 22.01.2021

УТВЕРЖДЕНА
приказ МБОУ «ЦО
с. Амгуэмы»
от 25.01.2021 г. № 01/033



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для 3 класса
2020 - 2021 учебный год

Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часа в год

Составитель: Салоха Ю.В., учитель физической культуры

Амгуэма 2021г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Выпускник получит возможность научиться:

- у выпускника начальной школы будет выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

2. Содержание внеурочной деятельности

Раздел 1. Беседы и игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (12 ч.)

Беседы на темы: «Мир движений и здоровья», «Беседа о гигиене», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр. Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение». ОРУ с использованием скороговорок: «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание: «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Раздел 2. Русские народные игры (12 ч.)

Русские народные игры являются неотъемлемой физической воспитанию школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. Русские народные игры: «Зайцы в огороде», «Гуси - лебеди», «Ловишка в кругу», «Кот и мышь», «Горелки», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке», «Разведчики», «Медведь спит», «Лиса и куры», «Воробушки и кот», «Салки», «Охотники и утки», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Зайцы в огороде».

Раздел 3. Подвижные игры на развитие скорости, выносливости, координации и быстроты реакции (30ч.)

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Игра белок», «Щенок», «Хвостики», «Паровоз», «Снип – Снап», «Быстрая тройка». Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками: «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик», «Штурм высоты», «Поезд», «Салки», «Мороз – Красный нос», «Горелки». Игры с элементами легкой атлетики (бег, прыжки, метание): «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Быстро в строй», «Командные колдунчики», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Прыжок за прыжком»,

«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный», «Точный поворот», «Второй лишний», «Если бы ноги стали руками». Игры с элементами гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения): «Весёлая скакалка», «Класс смирно!», «К своим флажкам», «Удочка с приседанием», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель»,

Раздел 4. Спортивные игры (8ч.)

Спортивные игры: «Футбол», «Пионербол».

Раздел 5. Спортивные праздники (6ч.)

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры». Эстафеты со спортивным инвентарём: «Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми», «Весёлые старты», «Вперёд к победе», «Сила нужна каждому», «Кто быстрее?».

3. Тематическое планирование

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Беседы и игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	12
2	Русские народные игры	12
3	Подвижные игры на развитие скорости, выносливости, координации и быстроты реакции.	30
4	Спортивные игры	8
5	Спортивные праздники	6

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Беседы и игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (12ч.)		
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками»	1
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	1
3	Игры на развитие памяти.	1
4	Игры на развитие воображения.	1
5	Игры на развитие памяти	1
6	Игры на развитие мышления и речи.	1
7	Игры на внимание	1
8	Игры на развитие внимания и памяти	1
9	Игры на развитие памяти.	1
10	Игры на развитие координации.	1
11	Эстафеты	1
12	Метко в цель. Подвижные игры: «Лиса и куры».	1
Русские народные игры (12 ч.)		
13	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	1
14	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	1

15	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	1
16	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	1
17	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	1
18	Русская народная игра «Удар по веревочке»	1
19	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	1
20	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	1
21	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	1
22	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	1
23	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	1
24	Русская народная игра « Удар по веревочке»	1
Подвижные игры на развитие скорости, выносливости, координации и быстроты реакции. (30ч.)		
25	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1
26	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1
27	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
28	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1
29	Весёлые старты со скакалкой.	1
30	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1
31	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	1
32	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1
33	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1
34	Эстафеты с санками и лыжами	1
35	Игр на лыжах « Биатлон»	1
36	Игры зимой:«Охота на куропаток»	1
37	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	1
38	Игра «Салки с мячом».	1
39	Игра «Прыгай через ров»	1
40	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1
41	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1
42	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
43	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1
44	Весёлые старты со скакалкой.	1
45	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1
46	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву».	1
47	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1
48	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1

49	Эстафеты с санками и лыжами	1
50	Игры на лыжах «Биатлон»	1
51	Игры зимой: «Охота на куропаток»	1
52	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	1
53	Игра «Салки с мячом».	1
54	Игра «Прыгай через ров»	1
Спортивные игры (8ч.)		
55	Футбол	1
56	Футбол.	1
57	Футбол	1
58	Пионербол	1
59	Пионербол	1
60	Пионербол	1
61	Пионербол	1
62	Футбол	1
Спортивные праздники (6ч.)		
63	Спортивный праздник.	1
64	Олимпийские игры	1
65	Большие гонки	1
66	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	1
67	«Вперед к победе»	1
68	«Веселые старты»	1