

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Личностные:

- - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- - развитие доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости понимания и сопереживания чувства других людей;
- - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных спортивных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные:

- - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- - готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- взаимодействовать: в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Предметные:

Выпускник научится:

- соблюдение личной гигиены, режима дня;
- знание правил поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правил безопасности
- соотнесение результатов выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- выполнение тестовых заданий для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнение разнообразных способов передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвижения по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнение метания малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- осваивать: универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- излагать: правила и условия проведения подвижных игр.
- моделировать: технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- принимать: адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнения упражнений на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);*
- *выполнение строевых упражнений: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;*

- *выполнение упражнений по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.*

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программного материала по подвижным играм сгруппировано по блокам. Все семь блоков разработаны по принципу развития уровня результативности:

- на первом этапе – на приобретение социальных знаний (беседы о здоровом образе жизни);
- на втором этапе – на формирование ценностного отношения к социальной реальности (школьные спортивные праздники, спортивные эстафеты);

Такое построение программы позволяет варьировать содержание учебной деятельности. В каждом блоке прописаны задачи, формы работы и содержание деятельности.

Содержание первого блока « Игры на развитие внимания»

Задачи:

- развитие внимания, памяти, слуха;
- развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности;
- совершенствование умения ориентироваться;
- развитие чувства ритма, быстроты реакции;
- умение ориентироваться на местности, тренировка вестибулярного аппарата;
- воспитание дисциплинированности

Учитывая возраст учащихся, в программу включены игры на развитие внимания, так как они повышают умственную работоспособность, укрепляют здоровье, развивают двигательные качества.

Примерный перечень игр

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
9 часов «Стань правильно» «Карлики и великаны» «К своим флажкам» «У ребят порядок строгий» «Фигуры» «Флюгер» «Кот идёт» «Не ошибись!»	9 часов «Три движения» «Перемена мест» «Выставка картин» «Группа, смирно!» «Светофор» «Угадай, кто?» «Что изменилось?»	7 часов «Повторяй да смекай» «Приглашение» «Угадай по голосу» «Падающая палка» «У кого длинный хвост» «Сигнал» «Затейник»	5 часов «Минутка» «Делай наоборот» «Внимание, начинаем!» «Придумай сам» «Маскировка в колоннах»

Содержание второго блока « Игры на развитие быстроты»

Задачи:

- развитие быстроты реакции, координации движений, выносливости, ловкости, внимательности;
- воспитание организованности, дисциплинированности

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Игры, направленные на развитие быстроты, создают положительную предпосылку для воспитания силы и выносливости, а также других физических качеств, оказывая разносторонний эффект, поэтому необходимо работать над всеми ее составляющими.

Примерный перечень игр

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
8 часов «Дети и медведи» «Гуси- лебеди» «Зима- лето» «Космонавты» «Кот проснулся» «Пчёлки» «Красная шапочка» «Кошки- мышки»	9 часов «Заяц без дома» «Горелки» «Перелёт птиц» «Второй лишний» «Карасики и щука» «Успей занять место» «Конники» «Карусель» «Бездомный заяц»	5 часов «Бег за флажками» «Ворона и воробьи» «Пустое место» «Дети и Медведь» «Круговая охота»	5 часов «Скорее в свою тройку» «Быстрое перестроение» «Какой номер раньше» «Звезда» «Перемена мест»

Содержание третьего блока « Игры на развитие выносливости»

Задачи:

- развитие выносливости, ловкости, внимательности, умение ориентироваться в пространстве;
- воспитание чувства дружбы, коллективизм

Для развития выносливости надо использовать игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями упражнений или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры.

Примерный перечень игр

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-	-	8 часов «Вьюнчики» «Аисты» «Цыплята и коршун» «Переправа» «На новое место» «Здравствуй, сосед!» «Дни недели» «Найди пару»	7 часов «Дни недели» «Круговые салки» «Найди пару» «Колесо» «Наступление» «Парные пятнашки» «Цепочка»

Содержание четвёртого блока

« Игры на развитие комплексное развитие физических качеств»

Задачи:

- закрепление навыка быстрого бега, ловкости, выносливости;
- развитие прыгучести, умения сохранять равновесие, умение ориентироваться в пространстве;
- воспитание активности, коллективизма

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, с постепенным увеличением объёма и интенсивности мышечной нагрузки, с равномерным распределением её на верхний плечевой пояс, туловище и ноги.

Упражнения включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребёнка

Примерный перечень игр

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
8 часов «Зайцы, сторож и Жучка» «Колдунчики» «Через ручеёк» «Стая» «Пчёлы и медвежата» «Хитрая лиса» «Филин и пташка» «Воробушки»	9 часов «Стой!» «Пятнашки по кругу» «Западня» «Воротца» «Круговая охота» «Отмерялки» «Скалка-подсекалка» «Невод» «Стоп!»	6 часов «Стой- беги!» «Кошка и мышка в лабиринте» «Мячи разные несём» «Не останься без пары» «Рывок за мячом» «Два дома»	5 часов «Успей занять место» «Зевака» «Собачья будка» «За мной! – Убегай!» «Третий лишний»

Содержание пятого блока « Спортивные эстафеты»

Задачи:

- развитие координации движения, равновесия, ловкости, быстроты реакции, выносливости;
- развитие умения согласованно действовать в коллективе,
- воспитание чувства коллективизма

Спортивные эстафеты рассчитаны на развитие всех двигательных качеств и охватывают все основные группы мышц.

Примерный перечень игр

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
7 часов «Олимпийцы среди нас» «Скачки» «Переправа» «Попади в цель» «Кузнечики» «Под дождём» Спортивный праздник: «Мама, папа, я – спортивная семья!»	7 часов « Кощей Бессмертный» «Колобок» «Змейка» «Конёк-горбунок» «Царевна-лягушка» «Теремок» Спортивный праздник: «Джунгли зовут!»	4 часа «Прыгунки» «Картошка в ложке» «Баба- Яга» Урок – игра «А не отправится ли нам в джунгли?»	4 часа «Воздушные кенгуру» «Сиамские близнецы» «Бег по кочкам» Спортивный праздник: «Зимние забавы»

Содержание шестого блока «Игры с элементами баскетбола »

Задачи:

- развитие ловкости, меткости, координации движений;
- развитие навыка в бросании мяча;
- воспитание чувства дружбы, коллективизма

Игры с элементами баскетбола в 3-4 классах не вызывают трудностей у учителей, так как программа включает простейшие движения по ведению, передачам и приёму мяча.

Примерный перечень игр

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-	-	4 часа «Стой» «Лови- не лови»	5 часов «Мяч капитану» «Мяч водящему»

		«Чей отскок дальше» «Кто быстрее»	«Займи свободный круг» «За мячом» «Бросок мяча в корзину»
--	--	---	---

Содержание седьмого блока «Игры на овладение техникой ходьбы на лыжах»

Задачи:

- совершенствование техники скользящего шага, ступающего шага, поворота переступанием на месте и в движении, техники подъёма «лесенкой»
- развитие координации движений, ловкости;
- воспитание коллективных взаимоотношений

Разнообразные условия передвижения на лыжах всесторонне развивают важнейшие физические качества: выносливость, силу, ловкость. Применение игр и игровых заданий заметно повысит интерес учащихся к урокам по лыжной подготовке. Для освоения спусков применяются разнообразные подводящие упражнения, в виде игр и игровых заданий.

Примерный перечень игр

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-	-	-	3 часа «Поверни – не упади» «Карусель» «Сумей догнать»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б. Игра «Стань правильно», «Карлики и Великаны»	1
2	Игры «К своим флажкам», «У ребят порядок строгий»	1
3	Игра «Фигуры», «Фрюгер»	1
4	Игра «Кот идет», «Не ошибись».	2
5		
	Игры на развитие быстроты	
6	Подвижные игры «Дети и медведи», «Гуси-лебеди»	1
7	Подвижные игры «Зима – лето», «Космонавты»	1
8	Подвижные игры «Кот проснулся», «Пчелки»	1
10	Подвижные игры «Красная Шапочка», «Кошки и мышки»	1
11	Подвижные игры «Зайцы, сторож и Жучка»	1
12	Подвижные игры «Стая», «Пчелы и медвежата»	1
13	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Филин и пташка»	1
14	Эстафета «Олимпийцы среди нас»	1
15	Эстафета «Скачки» «Переправа»	1
16	Эстафета «Попади в цель», «Кузнечики»	1

2 КЛАСС

1	Инструктаж по Т.Б на занятиях П/И «Три движения», «Перемена мест»	1
2	Подвижные игры «Выставка картин», «Группа смирно»	1
3	Подвижные игры «Светофор», «Угадай кто?»	1
4	Подвижные игры ««Угадай кто?», «Что изменилось»	1
5	Подвижные игра «Заяц без дома» «Горелки»	1

6	Подвижные игры «Перелет птиц», «Второй лишний»	1
7	Подвижные игры «Караси и щука», «Успей занять место»	1
8	Подвижные игры «Конники» «Карусели»	1
9	Игры: «Стой», «Пятнашки по кругу»	1
10	Подвижные игры «Западня» «Воротца». «круговая охота»	1
11	Подвижные игры «Отмерялки», «Салки догонялки»	1
12	Подвижные игры «Невод», «Стоп»	1
13	Подвижные игры «Невод», «Стоп»	1
14	Эстафеты «Кошей Бессмертный»	1
15	Эстафеты «Колобок», «Змейка»	1
16	Эстафеты «Конек Горбунок»	1
17	Эстафеты Царевна лягушка», «Теремок»	1

3 КЛАСС

1	Инструктаж по Т.Б «Повторяй да смекай», «Угадай по голоску»	1
2	Подвижные игры «Падающая палка», «У кого длинный хвост»	1
3	Подвижные игры «Бег за флажками», «Ворона и воробьи»	1
4	Подвижные игры «Пустое место» «дети и медведи»	1
5	Подвижные игры «Пустое место» «дети и медведи»	1
6	Подвижные игры «Вьюночки» «Аисты»	1
7	Подвижные игры «Цыплята и коршун», «Переправа», «Коршун»	1
8	Подвижные игры «Мячи разные несем», «Не остаться без пары»	1
9	Подвижные игры «Стой беги!», «Кошки и мышки»	1
10	Подвижные игры «Мячи разные несём» «Не останься без пары»	1
11	Подвижные игры «Рывок за мячом» «Два дома»	1
12	Игра «Прыгунки» «Картошка в ложке»	1
13	Игра «Баба Яга» «», «Гонка мяча по кругу»	1
14	Урок-Игра «А не отправиться нам в Джунгли»	1
15	Подвижные игры «Стой, лови»	1
16	Подвижные игры «Чей отскок дальше»	1
17	Игра «Белые медведи» Подвижные эстафеты	1

4 КЛАСС

1	Инструктаж по Т.Б Подвижные игра «Круговые салки» «Минутка»	1
2	Подвижные игры "Придумай сам", "Маскировка в колоннах"	1
3	Подвижные игры «Скорее в свою тройку» «Быстрое перестроение»	1
4	Подвижные игры «Какой номер раньше», «Звезда», "Перемена мест"	1
5	Подвижные игры «Успей занять место», «Зевака»	1
6	Подвижные игры «Собачья будка», "За мной", "Третий лишний"	1
7	Подвижные игры «Собачья будка», "За мной", "Третий лишний"	1
8	Подвижные игры "Поверни не упади"	1
9	Подвижные игры «Карусель» "Сумей догнать"	1
10	Эстафета "Воздушный кенгуру"	1
11	Эстафета Сиамские близнецы", "Бег по кочкам"	1
12	Подвижные игры: "Мяч капитану", "Бросок мяча в корзину"	1
13	Подвижные игры: "За мячом", "Бросок свободный круг"	1

14	Подвижные игры: "За мячом", "Бросок свободный круг"	1
15	Подвижные игры: "Дни недели", "Круговые салки"	1
16	Подвижные игры: "Найди свою пару", "Колесо", "Наступление"	1
17	Подвижные игры: "Найди свою пару", "Колесо", "Наступление"	1