

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАРДОЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**РАССМОТРЕНО**

На заседание  
педагогического совета  
МКОУ «Кардойской ООШ»  
Протокол № 54  
от «31» августа 2020 г.  
зам. директора по УВР  
Зуева М.В. *М.В. Зуева*

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ №57  
от «1» сентября 2020 г.  
Директор МКОУ  
«Кардойской ООШ»  
Зуева Т.Н. *Т.Н. Зуева*



Адаптированная рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Подвижные игры»**  
для обучающихся  
с задержкой психического развития (ЗПР)  
вариант 7.1.  
1-4 класса  
2020-2021 учебный год

Направленность: «спортивно-оздоровительное»

Разработала:  
Антипенко О.Г.

Братский район  
д. Кардой  
2020г.

Данная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО ФГОС МКОУ «Кардойская ООШ» в соответствии с ФГОС НОО.

**Цель:**

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Здоровьесбережение младших школьников;

Развитие ловкости, быстроты, силы;

**Задачи:**

Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Профилактика вредных привычек.

Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;

Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния

укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» реализуется через план внеурочной деятельности ООП НОО МКОУ «Кардойская ООШ». Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Срок реализации программы: 4 года.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, учитывающего культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, многообразию, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД

1. Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

2. Планирование общей цели и пути её достижения;

Обучающийся сможет:

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся сможет:

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД

Обучающийся сможет:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую:
- предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД

Обучающийся сможет:

- Взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Учащийся научится:

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие физических способностей;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями - в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знакомится с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.
- с определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность). Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы.
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- упражнениям, играм на формирование коммуникативных, двигательных навыков.
- развитие физических навыков.
- желания общению с другими людьми,
- занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности.
- Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.
- В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.
- Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.
- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;
- 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;
- 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.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### Содержание программы

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

**«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Игры различных народов».** Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

### Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
1.Игры с бегом		
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. «Мышеловки»	1
2	Игры с бегом. Игра «Отгадай, чей голос?». «Ловишки»	1
3	Игры с бегом. Игра «Третий лишний».	1
4	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игра «Бездомный заяц».	1
5	Игры с бегом. Игра «Горелки». «Гуси-лебеди».	1
2.Игры с мячом		
6	История возникновения игр с мячом. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.	1
7	Игры с мячом. Игра «Метко в цель». «Кенгуру»	1
8	Игры с мячом. Игра «Вышибалы».	1
9	Игры с мячом. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
10	Игры с мячом. Игра «Кто самый меткий».	1
3.Игры с прыжками		
11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.Игра «Кенгуру».	1
12	Игры с прыжками. Игра «Забегалы».	1
13	Игры с прыжками. Игра « Салка на одной ноге ».	1
14	Игры с прыжками. Игра «Пингвины с мячом».	1
15	Игры с прыжками. Игра «Удочка». Закрепление изученных игр с прыжками.	1
4.Игры с малой подвижности		
16	Игры с малой подвижностью. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс упражнений.	1
17	Игры с малой подвижности. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. «Море волнуется»	1

18	Игры с малой подвижности. Игра «Замри».	1
19	Игры с малой подвижности. Игра «Жмурки». «День и ночь»	1
20	Игры с малой подвижности. Игра «Ручеек». «Светофор»	1
21	Игры с малой подвижности. Игра «Летает, не летает».	1
5.Зимние забавы		
22	Первая помощь при обморожении. Игра «Салки со снежками».	1
23	Зимние забавы. Игра «Скатывание шаров».	1
24	Закаливание и его влияние на организм. Игра «Перебежки»	1
25	Зимние забавы. Игра «Салки со снежками».	1
26	Зимние забавы. Зимние эстафеты.	1
6.Эстафеты		
27	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами проведения эстафет.	1
28	Эстафеты. «Веселые старты».	1
29	Эстафеты. «Скорый поезд».	1
30	Эстафеты. « Передача мяча в колонне ».	1
31	Эстафеты. «Веселые старты».	1
32	Эстафеты. «Эстафета зверей».	1
33	Эстафеты. «Бег по кочкам».	1

#### 2 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
1.Игры с мячом		
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом. «Мячик кверху». «Мяч в коллоне».	1
2	Игры с мячом. «Кенгуры ».	1
3	Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Игры с мячом. «Перестрелки».	1
4	Из чего сделали мячи. Игры с мячом. «Вышибало».	1
5	Игры с мячом. «Мяч в колонне». «Гонка мячей».	1
2.Игры с бегом		
6	Значение бега в жизни человека и животных. Игры с бегом. «Змейка». «Челнок».	1
7	Игры с бегом. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом».	1
8	Игры с бегом. «Бездомный заяц».	1
9	Игры с бегом. «Третий лишний». «Горелки»	1
10	Игры с бегом. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди».	1
3.Игры с прыжками		
11	Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Игры с прыжками. «Попрыгунчики». «Воробушки и кот».	1
12	Игры с прыжками. «Переселение лягушек». «Удочка».	1
13	Игры с прыжками. «Петушиный бой». «Салка на одной ноге».	1
14	Игры с прыжками. «Удочка» ,«Карлики и великаны»	1
15	Игры с прыжками. «Удочка». «Светофор»	1
4.Игры с малой подвижности		
16	Игры с малой подвижностью. Знакомство с играми на внимательность. «Краски». «Молчанка».	1
17	Игры с малой подвижности. «Летает-не летает». «Телефон».	1
18	Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность. Игры с малой подвижности. «Горелки». «Вороны и воробы»	1
19	Игры с малой подвижности. «Ручеёк».«Летает, не летает».	1
20	Игры с малой подвижности. «Жмурки на местах». «Круговые	1

	жмурки».	
21	Игры с малой подвижности. «Ручеёк». «Краски»	1
5.Зимние забавы		
22	Осторожно лед. «В какие игры вы играете зимой». «Строим крепость».	1
23	Зимние забавы. «Лепим снеговика».	1
24	Зимние забавы. «Меткий стрелок».	1
25	Зимние забавы. «Взятие снежного городка».	1
26	Зимние забавы. «Спортивные зимние соревнования».	1
6.Эстафеты		
27	Значение слова эстафета.Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений. «Передал – садись».	1
28	Эстафеты. Полоса препятствий.	1
29	Эстафеты. «Команды быстроногих».	1
30	Эстафеты. «Шарик в ложке».	1
31	Эстафеты.«Веселые старты».	1
32	Эстафеты. «Передача мяча в колонне».	1
33	Эстафеты. Соревнование между классами.	1
34	Эстафеты. « Веселые старты». Закрепление изученных эстафет.	1

### 3 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
1.Игры с мячом		
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом. «Мячик кверху»,	1
2	Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Игры с мячом. «Вышибалы»	1
3	Игры с мячом. «Круг», « Метко в цель».	1
4	Разучивание считалок. Разучивание комплексов физических общеукрепляющих упражнений.Игры с мячом. «Вышибалы».	1
5	Игры с мячом. «Передача мяча в колонне»».	1
2.Игры с прыжками		
6	Игры с прыжками. Игра «С кочки на кочку».	1
7	Игры с прыжками. Игра «Удочка», « Запретное движение»	1
8	Игры с прыжками. Игра «Удочка». «Светофор»	1
9	Игры с прыжками. Игра «Кто первый?»	1
10	Игры с прыжками. Игра ««Ручеёк».«Летает, не летает.»»	1
3.Игры с бегом		
11	Игры сбегом. Игра «Бег командами».	1
12	Игры сбегом. Игра «Третий лишний». « Горелки»	1
13	Игры сбегом. Игра «Выше ноги от земли», «Салки ».	1
14	Игры сбегом. Игра «Вышибалы».	1
15	Игры сбегом. Игра «Пятнашки », « Бездомный заяц ».	1
4.Зимние забавы		
16	Зимние забавы. Игра «Снежком по мячу».	1
17	Зимние забавы. Игра « Лепим снеговика ».	1
18	Зимние забавы. Игра «Два Мороза». «Снежки»	1
19	Зимние забавы. Зимние эстафеты.	1
20	Зимние забавы. « Спортивные зимние соревнования »	1
21	Зимние забавы. Игра «Меткий стрелок».	1
5.Эстафеты		
22	Эстафеты. Большая эстафета по кругу.	1

23	Эстафеты. Эстафета «Веселые старты».	1
24	Эстафеты. Эстафета «Ходьба по начерченной линии».	1
25	Эстафеты. Эстафеты с мячом, с лазанием и перелезанием.	1
26	Эстафеты. Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки.	1
27	Эстафеты. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов.	1
28	Эстафета. Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча.	1
29	Эстафеты. Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку.	1
30	Эстафета. Эстафета «Веселые старты»	1
6.Игры малой подвижности		
31	Игры малой подвижности. Игра «Фигуры», «Светофор»	1
32	Игры малой подвижности. Игра «Светофор». «Вороны и воробьи»	1
33	Игры малой подвижности. Игра «День и ночь», «Ручеёк».	1
34	Игры малой подвижности. Игра «Летает не летает». «Горелки».	1

4 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Подвижные и народные игры	1
1	Игры с мячом. Игра «Мяч в центре»	1
2	Игры с мячом. Игра «Охотники».	1
3	Игры с мячом. Игра «Подвижная цель».	1
4	Игры с мячом. Игра «Защищай ворота».	1
5	Игры с мячом. Эстафеты с мячом	1
2	Игры с прыжками	
6	Игры с прыжками. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
7	Игры с прыжками. Игра «Пингвины с мячом».	1
8	Игры с прыжками. Игра «Удочка», «Запретное движение»	1
9	Игры с прыжками. Игра «Карлики и великаны»,	1
10	Игры с прыжками. Игра ««Пингвины с мячом».» «Горелки».	1
3.Игры с бегом		
11	Игры сбегом. Игра «Бег командами».	1
12	Игры сбегом. Игра «Третий лишний», «Змейки».	1
13	Игры сбегом. Игра «Вышибалы».	1
14	Игры сбегом. Игра «Выше ноги от земли», «Салки с ленточкой».	1
15	Игры с бегом. Теория. Игра «Салки с прыжками на одной ноге».	1
4.Зимние забавы		
16	Зимние забавы. Игра «Снежком по мячу».	1
17	Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник».	1
18	Зимние забавы. Игра «пустое место», «За мной».	1
19	Зимние забавы. Зимние эстафеты.	1
20	Зимние забавы. Игра «Быстрый лыжник»	1
21	Зимние забавы. Зимние эстафеты.	1
5. Эстафеты		
22	Эстафеты. Большая эстафета по кругу.	1
23	Эстафеты. Эстафета Веселые старты.	1
24	Эстафеты. Эстафета «Ходьба по начерченной линии».	1
25	Эстафеты. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	1
26	Эстафеты. Эстафета Соревнование между классами.	1
27	Эстафеты. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов.	1
28	Эстафета Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча.	1
29	Эстафеты. «Веселые старты»	1
30	Эстафеты. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов.	1
6.Игры малой подвижности		
31	Игры малой подвижности. Игра «Летает не летает», «Светофор».	1



32	Игры малой подвижности. Игра «Слушай сигнал». « Фигуры».	1
33	Игры малой подвижности. Игра « Угадай, кто это?», « День и ночь».	1
34	Игры малой подвижности. Игра «светофор», «Ручеёк».	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575851

Владелец Зуева Татьяна Николаевна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022