

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МУРМАНСКА «ЛИЦЕЙ № 2»  
(МБОУ г. Мурманска лицей № 2)**

Рассмотрена научно-методическим  
Советом МБОУ г. Мурманска лицей №2

протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
И.о. директора  
МБОУ г. Мурманска лицей № 2

\_\_\_\_\_ В.А. Лаврухин

Приказ № 191 от «29» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
1- класс**

2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

(спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт.

### Цели и задачи реализации программы:

#### **Цель:**

– содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

-формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

#### **Задачи:**

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

-содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

-прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия – 7-8 лет

Объём часов, отпущенных на занятия – 33 часа

## 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### **Метапредметные универсальные учебные действия:**

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями, о факторах, влияющих на состояние здоровья;

- начнут осознанно использовать знания, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;

- приобретут основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа.

- передавать знания о здоровье другим детям в виде совета или практической помощи;

- сплачивать коллектив младших школьников;

- согласовывать свои действия с другими детьми;
- создавать благоприятный психологический климат.

регулятивными универсальными учебными действиями:

- применять установленные правила в играх;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- вносить необходимые дополнения и изменения при проведении русских народных игр.

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

- использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья;
- самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы.

#### **Предметные универсальные учебные действия:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

#### **Обучающийся научится:**

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- разработать (придумать) свои подвижные игры
- сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- углубить знания об истории, культуре народных игр;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

<b>№</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>	<b>Формы организации и виды деятельности</b>
<b>Из истории игры (3часа)</b>			
1	Как выбирают водящего	Изучить строевые упражнения, перестроение. Беседа по теме занятия. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
2	Считалки старинные	Изучить комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Беседа по теме.	Беседа, игра

		Подвижные игры по выбору.	
3	Считалки современные	Изучить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
<b>Подвижные игры(12часов)</b>			
4	Дорожки	Разучить разминку направленную на развитие гибкости. Подвижная игра «Дорожки»	Игра
5	Змейка	Изучить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Змейка»	Игра
6	Пустое место	Изучить разминку с малыми мячами. Подвижная игра «Пустое место»	Игра
7	Пятнашки с домом	Повторить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Пятнашки с домом»	Игра
8	Мячик кверху	Изучить беговую разминку. Подвижная игра «Мячик кверху»	Игра
9	Перебрасывание мяча	Повторить беговую	Игра

		разминку. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»	
10	Летучий мяч	Изучить разминку на матах. Подвижная игра «Летучий мяч»	Игра
11	Зевака	Изучить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Зевака»	Игра
12	Попрыгунчики	Повторить разминку на матах. Подвижная игра «Попрыгунчики»	Игра
13	Воробушки и кот	Повторить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Воробушки и кот»	Игра
14	Болото	Изучить разминку с обручами. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Болото»	Игра
15	Салка на одной ноге	Повторить разминку с обручами. Кроссовый бег. Подвижная игра «Салка на одной	Игра

		ноге»	
<b>Спортивные игры (3часа)</b>			
16	Городки	Изучить разминку с мячами. Изучить правила игры «Городки». Спортивная игра «Городки»	Игра
17	Бадминтон	Повторить разминку на развитие координации. Изучить правила игры «Бадминтон»	Игра
18	Футбол	Повторить разминку с мячами. Изучить правила игры «Футбол». Спортивная игра «Футбол»	Игра
<b>Игры-соревнования (эстафеты)(8часов)</b>			
19	«Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Изучить разминку на развитие координации. Игры-соревнования «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Игра-соревнование
20	«Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	Изучить разминку со стихотворным сопровождением. Игры-соревнования	Игра-соревнование

		«Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	
21	«Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Изучить разминку с гимнастическими палками. Игры-соревнования «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Игра-соревнование
22	«Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Повторить разминку с гимнастическими палками. Игры-соревнования «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Игра-соревнование
23	«Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Изучить разминку на гимнастической скамейке. Прыжки в скакалку. Игры-соревнования «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Игра-соревнование
24	«Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда	Повторить разминку га	Игра-соревнование



	сильнее?	гимнастической скамейке. Игры соревнования «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?	
25	«Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	Изучить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	Игра-соревнование
26	«Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	Повторить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	Игра-соревнование
<b>Игры малой подвижности(7часов)</b>			
27	Краски	Изучить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Краски»	Игра
28	Фанты	Повторить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Фанты»	Игра
29	Колечко	Изучить разминку в	Игра

		парах. Игра малой подвижности «Колечко»	
30	Веровочка	Повторить разминку в парах. Игра малой подвижности «Веровочка»	Игра
31	Телефон	Повторить беговую разминку. Игра малой подвижности «Телефон»	Игра
32	Летит - не летит	Повторить разминку на развитие гибкости. Игра малой подвижности «Летит- не летит»	Игра
33	Море волнуется	Повторить разминку с мячами. Игра малой подвижности «Море волнуется»	Игра

#### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Из истории игры	3
2	Подвижные игры	12
3	Спортивные игры	3
4	Игры-соревнования (эстафеты)	8
5	Игры малой подвижности	7

### 5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Примечание
	Планируемая	Фактическая		
1.	1 неделя		Как выбирают водящего?	
2.	2 неделя		Считалки старинные	
3.	3 неделя		Игры с бегом. «Дорожки».	
4.	4 неделя		Игры с мячом. «Мячик кверху».	
5.	5 неделя		Игры с прыжками. «Попрыгунчики».	
6.	6 неделя		Спортивные игры. «Городки».	
7.	7 неделя		Игры-соревнования (эстафеты) «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	
8.	8 неделя		Игры малой подвижности. «Краски».	
9.	9 неделя		Игры с бегом. «Змейка».	
10.	10 неделя		Игры с мячом. «Перебрасывание мяча».	
11.	11 неделя		Игры с прыжками. «Воробушки и кот».	
12.	12 неделя		Спортивные игры. «Бадминтон».	
13.	13 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до фляжка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	

14.	14 неделя		Игры малой подвижности. «Фанты».	
15.	15 неделя		Считалки современные.	
16.	16 неделя		Игры с бегом. «Пустое место».	
17.	17 неделя		Игры с мячом. «Летучий мяч».	
18.	18 неделя		Игры с прыжками. «Болото».	
19.	19 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Кто дольше?»«Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	
20.	20 неделя		Игры малой подвижности. «Колечко».	
21.	21 неделя		Игры с бегом. «Пятнашки с домом».	
22.	22 неделя		Игры с мячом. «Зевака».	
23.	23 неделя		Игры с прыжками. «Салка на одной ноге».	
24.	24 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	
25.	25 неделя		Игры малой подвижности. «Веревочка».	
26.	26 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	
27.	27 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами» . «Чья команда сильнее?»	
28.	28 неделя		Игры малой подвижности. «Телефон».	

29.	29 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	
30.	30 неделя		Игры малой подвижности. «Летит - не летит».	
31.	31 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	
32.	32 неделя		Игры малой подвижности. «Море волнуется».	
33.	33 неделя		Спортивные игры.	