



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 76 имени В.Н. Полякова»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Лицей № 76»
№ 155 – од от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»**

направление: «Спортивно – оздоровительная деятельность»

Классы: 2

Срок реализации: 1 год

Составитель: Цылёва Татьяна Вениаминовна, учитель начальных классов

2023 – 2024 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 2 класса составлена с учетом требований:

1. Федерального закона "Об образовании в РФ" от 29.12.2012 N 273 – ФЗ
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2020 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями)
3. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБУ «Лицей № 76»
4. Учебного плана внеурочной деятельности МБУ «Лицей № 76» на 2023 – 2024 г.
5. Раздела «Внеурочная деятельность». Примерной программы Физическая культура В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 4 – е изд. – М.: Просвещение

Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 2 класса разработана на основе раздела «Внеурочная деятельность» авторской программы курса «Физическая культура» В. И. Лях.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» определяет содержание деятельности с учетом особенностей образовательной политики МБУ «Лицей № 76», образовательных потребностей и запросов обучающихся.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся потребности в ведении здорового образа жизни, посильной двигательной активности.

Основными задачами являются:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями в процессе подвижных игр;
- присвоение навыков и умений самостоятельной организации игрового пространства и игрового процесса;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к соперникам;
- формирование коммуникативных навыков: применение спортивных терминов.

Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» направлена на развитие, формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, их приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни, содействие гармоническому развитию личности.

В содержании программы представлен игровой материал, способствующий закреплению знаний, расширению диапазона двигательных умений и навыков по средствам игровой активности, ориентированный на достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, развивающий нравственные качества обучающихся и вызывающий потребность их к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Игровой материал курса представлен играми народов Российской Федерации, Самарской области.

Курс рассчитан на 1 час в неделю, 16 часов в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Гражданско – патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;

- уважение к своему и другим народам;
- первоначальное представление о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно – эстетических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно – нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и для других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение физическому и психологическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальное представление о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенные признаки для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритм;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно – следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическими работниками вопросов;
- с помощью педагогических работников формировать цель, планировать изменения объектов, ситуации;

- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения в связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей(законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

Совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы

Регулятивные универсальные учебные действия:

Самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результатов;

- выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- основы истории развития игр в России;
- появление современных игр;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- классификацию подвижных игр;
- основы ведения здорового образа жизни.

Обучающийся будет уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- вести здоровый образ жизни;
- составлять комплекс ОРУ.

Обучающийся получит возможность научиться:

- основам реализации проектно – исследовательской деятельности;
- умению объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- пониманию необходимости ведения здорового образа жизни;
- умению рассчитывать физическую нагрузку на организм;
- умению проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

Воспитательные результаты:

- воспитание потребности в ведении здорового образа жизни;
- необходимости наблюдения за физическим, психическим и эмоциональным состоянием организма;
- проявлению чувства сопереживания, искренности;
- необходимости во взаимовыручке и взаимопомощи.

Содержание курса внеурочной деятельности (с указанием форм организации и видов деятельности)

Виды	Формы
Спортивно – оздоровительная деятельность	Упражнения, самостоятельная и групповая физическая активность, соревнования, эстафеты
Игровая деятельность	Подвижные игры, ролевые игры
Познавательная деятельность	Экскурсия, викторины, интеллектуальные игры, проекты
Социальное творчество	Практические занятия, библиотечные уроки, встречи со специалистами

Раздел I. Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

Личная гигиена Понятие «личная гигиена». Правила личной гигиены. Нарушение осанки

Профилактика травматизма Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение) Правила по технике безопасности. Правила по технике безопасности. Закаливание.

Нарушение осанки Составление комплекса упражнений для укрепления осанки.

Раздел II. Старинные подвижные игры

Знакомство с понятием «подвижная игра», «правила игры». Виды старинных игр. Классификация игр по степени подвижности. Определение положительного влияния физических упражнений на организм. Бег: с изменением направления движения по указанию, коротким, средним и быстрым темпом, на короткую дистанцию, на скорость. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

Прыжки: на одной ноге, двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено), с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Ловля, передача, броски и ведение мяча.

Игры малой подвижности: «Катание яиц», «Городки» «Пятнашки».

Игры средней подвижности: «Двенадцать палочек», «Чижик», «Волки и овцы», «Лапта».

Игры большой подвижности: «Пустое место», «Намотай ленту», «Без соли соль».

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

№ п/п	Тема	Кол – во часов	Теория	Практика
<i>Раздел I. Основы здорового образа жизни (5 часов)</i>				
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Личная гигиена	1	1	
3	Профилактика травматизма	1		1
4	Нарушение осанки	1		1
<i>Раздел II. Старинные подвижные игры (12 часов)</i>				
5	«Двенадцать палочек»	1		1
6	«Катание яиц»	1		1
7	«Чижик»	1		1
8	Профилактика травматизма	1		1
9	«Пустое место»	1		1
10	«Городки»	1		1
11	«Пятнашки»	1		1
12	«Волки и овцы»	1		1
13	«Намотай ленту»	1		1
14	«Лапта»	1		1
15	«Без соли соль»	1		1
16	Итоговое занятие «Лестница успеха»	1		1
Итого		16	2	14

Игровой материал.

2 класс

Старинные подвижные игры.

Название игры: «Двенадцать палочек»

Описание игры: игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

Название игры: «Катание яиц»

Описание игры: раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

Название игры: «Чижик»

Описание игры: для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая – чижик, длинная – бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон – квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх – очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижика как можно дальше в поле – второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издалека, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

Название игры: «Пустое место»

Описание игры: в этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого –нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

- водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого–то ударом по плечу;
- во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;

- если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

Название игры: «Городки»

Описание игры: чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

Название игры: «Пятнашки»

Описание игры: количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть. После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого –нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убегать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать:

- новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что запятнал;
- если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

Название игры: «Волки и Овцы»

Описание игры: выбирают ведущего – «волка». Остальные игроки – «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза, в это время «волк» прячется. Как только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». «Овца», заметившая его, кричит: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются врассыпную. Задача «волка» – догнать какую –нибудь «овцу». Пойманная «овца» становится «волком».

Название игры: «Намотай ленту»

Описание игры: для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой, а свободные концы дает игрокам. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину. Побеждает участник, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты соперника.

Название игры: «Лапта»

Описание игры: для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды – бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служашей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города – подающий, он всегда находится в городе. Его задача – подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок обязан сбегать в кон и вернуться

обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом – поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто –нибудь из игроков «служашей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры – борьба за город.

Название игры: «Без соли соль»

Описание игры: число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посреди игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с протянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.