



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
«Игры на свежем воздухе»
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 «Игры на свежем воздухе» 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 деятельности». Примерной программы Физическая культура В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 4 – е изд. – М.: Просвещение

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

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Игры на свежем воздухе» для обучающихся 2 класса разработана на основе раздела «Внеурочная деятельность» авторской программы курса «Физическая культура» В. И. Лях.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся положительного отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей развития гармонической и физически развитой личности.

Основными задачами являются:

- укрепление здоровья и закаливания организма;
- всестороннее развитие физических и психических качеств личности;
- развитие высокого уровня работоспособности, физической и творческой активности;
- формирование умения принимать социальные роли в процессе организации физической активности и качество их выполнять;
- воспитание здорового восприятия конкуренции и соперничества, развитие умения устанавливать дружеские отношения в команде.

Содержание программы представлено богатым материалом спортивных, народных и подвижных игр для обучающихся. Подвижная игра – осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания обучающихся. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности обучающегося: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Курс рассчитан на 1 час в неделю, 18 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 алгоритма;
- 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

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 вперед 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: «Чет – нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Камнепад», «Штандер», «Рыбки».

Игры средней подвижности: «Платок», «Кто боится колдуна?», «Лучники», «Волк», «Шаровки», «Горелки», «Бабки», «Казачи – разбойники».

Игры большой подвижности: «Догонялки на санках» Эстафета.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

№ п/п	Тема	Кол – во часов	Теория	Практика
1	«Серый волк»	1		1
2	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1		1
3	Профилактика травматизма	1	1	
4	Нарушение осанки	1		1
5	«Платок»	1		1
6	«Кто боится колдуна?»	1		1
7	«Чет–нечет»	1		1
8	«Лучники»	1		1
9	«Волк»	1		1
10	«Камнепад»	1		1
11	«Шаровки»	1		1
12	«Горелки»	1		1
13	«Штандер»	1		1
14	«Рыбки»	1		1
15	«Бабки»	1		1
16 - 17	«Казачи – разбойники»	2		2
18	Итоговое занятие «Лестница успеха»	1		1
Итого		18	1	17

Игровой материал.

Название игры: «Серый волк»

Описание игры: путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники – «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают:

Щипу, щипу, щипу по ягодку,

По черную смородинку:

Батюшке в ставчик,

Матушке в рукавчик,

Серому волку –

Травки на лопату.

Дай бог умыться,

Дай бог убраться,

Дай бог бежать!

После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут. Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего.

Название игры: «Ловись, рыбка, большая и маленькая»

Описание игры: для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце – «удочка». Грузом может послужить полотняный мешочек с каким – либо содержимым. Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего – «рыбака», остальные игроки – «рыбки». «Рыбак» становится в центр круга, организованного «рыбками» (на удалении 2 – 3 м от «рыбака»). Расстояние между «рыбками» должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, потом поднимая выше и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (через нее можно также перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока. «Рыбкам» запрещается менять местоположение во время игры, нужно прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, наматывая ее на руку, а также имеет право менять направление вращения.

Название игры: «Платок»

Описание игры: все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обежать круг 3 раза. Если ведущий успевает обежать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

Название игры: «Кто боится колдуна?»

Описание игры: на земле чертят прямоугольник, справа и слева проводят еще по 1 черте – города. Один из участников будет играть роль колдуна. «Колдун» живет в одном городе, люди – в городе напротив. «Колдун» спрашивает людей: «Боитесь ли вы колдуна?», они отвечают: «Нет!» – и бегут в город колдуна, он в это же время стремится им навстречу, стараясь осалить. Осаленным считается игрок, которого «колдун» успеет 3 раза ударить по плечу. Этот игрок теперь принадлежит «колдуну» и помогает ему ловить остальных игроков. Основное правило игры: никто не может быть пойман в городе.

Название игры: «Догонялки на санках»

Описание игры: это зимний вариант классических догонялок. Для участия нужны несколько пар ребят и санки, одни на каждую пару. Игроки очерчивают на снегу квадрат – поле. За его пределы выезжать нельзя. Один игрок садится на санки, а второй его везет. Выбирается водящая пара, которая должна догнать какую –нибудь другую и дотронуться до сидящего на санках игрока, чтобы передать обязанности водящего. Та пара, которая выедет за пределы «поля», автоматически становится догоняющей.

Название игры «Лучники»

Описание игры: для участия всем ребятам следует разделить на 2 команды, у каждой должны быть лук и стрелы. В 10 м от игроков нужно поставить 2 доски – мишени. Суть игры заключается в том, чтобы наибольшее количество «слепышей» одной команды попали в цель. У кого будет больше промахов, тот и проиграл. При игре нужно не забывать о безопасности, не следует подходить к мишеням, пока все дети не выстрелят из лука.

Название игры: «Волк»

Описание игры: для участия в этой игре нужно наибольшее количество ребят. Среди всех выбирают четырех: трое будут «волками», а один – «бараном». Остальные считаются «овцами». Во главе «стада» стоит «баран», за ним, держась за руки, выстраиваются «овцы». «Волки» должны украсть всех животных из стада. «Баран» должен водить за собой все стадо, выстроившееся в цепочку по какой –либо траектории и защищать своих «овечек», нападая на «волков» только тогда, когда они атакуют. В свою очередь «волки» могут «воровать» лишь «овец», оторвавшихся от цепочки. Игра длится 10 минут, после чего «волки» и «овцы» меняются местами.

Название игры: «Камнепад»

Описание игры: для игры нужно начертить линии старта и финиша. Между ними рассыпать камешки, чем больше, тем лучше. Все участники встают у линии старта и по сигналу одновременно начинают прыгать на одной ноге к финишной черте. По дороге игроки должны собирать рассыпанные камешки, но только в движении и не опуская ноги. За один наклон каждый из участников может взять не больше одного камешка. Ребята не должны мешать друг другу и толкаться. Побеждает тот игрок, который соберет больше всех камней и придет к финишу первым.

Название игры: «Шаровки»

Описание игры: две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шару шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьёт по шару, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.

Название игры: «Горелки»

Описание игры: участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну. Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны. Задача игроков – вернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удастся поймать одного из игроков, то он вместе с пойманным становится первой парой колонны. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

Название игры: «Штандер»

Описание игры: водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих.

Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.

Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.

Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, приседать, уклоняться от мяча, но сходить с места они не имеют права.

Название игры: «Рыбки»

Описание игры: игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полуметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранив свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.

Название игры: «Бабки»

Описание игры: старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как битку. В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3 – 5 м.

Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков.

Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.

Название игры: «Казак – разбойники»

Описание игры: играющие разбиваются на команды, одна из которых – казаки, а другая – разбойники. Разбойники разбегаются прятаться, а казаки находят и отмечают место для темницы, куда будут отводить пойманных разбойников. Темницей может быть лавочка, угол двора, песочница или просто место под деревом.

Казак выходит на поиск и ловит разбойников. Их задача – найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников. Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырываться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать. Разбойники могут выручать своих товарищей по дороге в темницу – неожиданно подбежать и осалить

казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают. Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух пленных.

Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице. Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны, пленных можно разбить на пары или на группы – это усложнит игру.

Игра заканчивается, когда все разбойники пойманы и находятся в темнице. После этого казаки и разбойники могут поменяться ролями.