

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа №13 имени Бориса Борисовича Левицкого»  
(МБУ «Школа № 13»)**

**РАССМОТРЕНА**

Методическим объединением  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_Л.И.Пальцева  
Протокол № 1 от 29.08.2025

**СОГЛАСОВАНА**

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_Е.Ю.Тогобецкая  
29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 147-ОД от 01.09.2025  
Директор МБУ «Школа №13»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Играем вместе»**

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность  
Возрастная группа: 2-4класс  
Срок реализации: 3 года (2-4 класс)

**Авторы (составители):**

Смирнова Ольга Николаевна,  
Андреянова Светлана Владимировна,  
Тогобецкая Екатерина Юрьевна.

**Тольятти 2025**

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа разработана на основе примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

Кружок “Играем вместе” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Играем вместе” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции,

ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Место кружка в учебном плане**

Программа рассчитана на 2-4 классы, с проведением занятий 3 раза в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Содержание образовательной деятельности представлено календарно – тематическим планированием

### **Методические рекомендации**

*Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

*Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

*Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

**Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1. раздел - “Русские народные игры”, изучается со 2 по 4 класс.
2. раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4 класс.
3. раздел - “Подвижные игры”, изучается во 2-х классах.
4. раздел - “Эстафеты”, изучается во 2-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

*Цели изучения по каждому разделу*

### **“Русские народные игры”**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

### **“Игры народов России”**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

### **“Подвижные игры”**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

### **“Эстафеты”**

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

### **Личностными результатами кружка “Играем вместе”**

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

### **Метапредметными результатами кружка “Играем вместе”**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

**Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Режим занятий:**

Во 2-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 30-40 минут проводятся 3 раз в неделю, в группах не более 15 детей, но и не менее 8-ми.

**Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

**Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение

учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

### **3. Тематическое планирование**

#### **Календарно - тематическое планирование 2-й класс (3 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1.	Русская народная игра «Жмурки»	3	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	3	
3.	Русская народная игра «Горелки»	3	
4.	Русская народная игра «Салки»	3	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	3	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	3	
7.	Русская народная игра «Фанты»	3	
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	3	
9.	Русская народная игра «Волк»	3	
10.	Русская народная игра «Птицелов»	3	
11.	Подвижная игра «Совушка»	3	
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	3	
13.	Подвижная игра «Пустое место»	3	
14.	Подвижная игра «Карусель»	3	
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	3	
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	3	
17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	3	

18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	3	
19.	Эстафета «Передача мяча»	3	
20.	Эстафета «С мячом»	3	
21.	Эстафета зверей	3	
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	3	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	3	
24.	Эстафета по кругу	3	
25.	Эстафета с обручем	3	
26.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	3	
27.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	3	
28.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	3	
29.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	3	
30.	Марийская народная игра «Катание мяча»	3	
31.	Татарская народная игра «Серый волк»	3	
32.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	3	
33.	Чувашская игра «Рыбки»	3	
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	3	
	<b>Итого:</b>		<b>102 часа</b>

### Календарно - тематическое планирование 3-й класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Краски»	3	
2.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	3	
3.	Русская народная игра «Ляпка»	3	
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	3	
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	3	
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	3	
7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	3	
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	3	



9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	3	
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	3	
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	3	
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	3	
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	3	
14.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	3	
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	3	
16.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	3	
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	3	
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	3	
19.	Чувашская игра «Рыбки»	3	
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	3	
21.	Эстафета «Вызов номеров»	3	
22.	Эстафета по кругу	3	
23.	Эстафета с обручем	3	
24.	Эстафета с мячом	3	
25.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	3	
26.	Эстафета «Встречная»	3	
27.	Эстафета «Весёлые старты»	3	
28.	Русская народная игра «Салки»	3	
29.	Русская народная игра «Пятнашки»	3	
30.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	3	
31.	Русская народная игра «Фанты»	3	
32.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	3	
33.	Русская народная игра «Третий лишний»	3	
34.	Русская народная игра «Птицелов»	3	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>часа</b>

### Календарно - тематическое планирование 4-й класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Жмурки»	3	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	3	
3.	Русская народная игра «Горелки»	3	
4.	Русская народная игра «Салки»	3	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	3	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	3	
7.	Русская народная игра «Фанты»	3	
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	3	
9.	Русская народная игра «Волк»	3	

10.	Русская народная игра «Птицелов»	3	
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	3	
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	3	
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	3	
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	3	
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»	3	
16.	Татарская народная игра «Серый волк»	3	
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	3	
18.	Чувашская игра «Рыбки»	3	
19.	Эстафета «Передача мяча»	3	
20.	Эстафета «С мячом»	3	
21.	Эстафета зверей	3	
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	3	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	3	
24.	Эстафета по кругу	3	
25.	Эстафета с обручем	3	
26.	Эстафета «Весёлые старты»	3	
27.	Русская народная игра «Салки»	3	
28.	Русская народная игра «Пятнашки»	3	
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	3	
30.	Русская народная игра «Краски»	3	
31.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	3	
32.	Русская народная игра «Третий лишний»	3	
33.	Русская народная игра «Пятнашки»	3	
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	3	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>часа</b>