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

| РАССМОТРЕНА | СОГЛАСОВАНА | УТВЕРЖДЕНА |
|---|---|---|
| Методическим объединением<br>Руководитель МО<br>Пальцева Л.И.._____<br>Протокол № 1 от 28.08.2026 | Зам. директора<br>по УВР<br>Тогобецкая Е.Ю.<br>_____<br>28.08.2026 | Приказом № 136 -ОД<br>от 01.09.2026 Директор<br>МБУ «Школа №13» |

OU=Директор,
O=МБУ Школа№13,
CN=Торопова Наталья Юрьевна,
E=school13@edu.tgl.ru
009c2ec9e72df13c26
2026-09-01 12:51:17

# 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 2026**

## 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 убегать, 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)**

| № 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. | 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 | |
| | **Итого:** | | **102 часа** |

**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 зайка» | 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 | |
| | **Итого:** | **102** | **часа** |

**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 | |
| | **Итого:** | **102** | **часа** |