

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 154 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

Проверено

Зам. директора

 /Никитина С.А./

«27» августа 2026 г.

Утверждаю

Директор МБОУ Школы №154 г.о.Самара

_____/Корнилова Н.Н./

приказ № 268 от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности Народные игры Класс 1-4

По направлению: спортивно-оздоровительное

Количество часов по учебному плану: 34 в год 1 в неделю

Составлена на основе авторской программы: _____
(автор программы)

(название авторской программы при наличии)

Учебные пособия (при наличии):

Автор

Наименование

Издательство, год.

Рассмотрена на заседании МО _____ учителей начальных классов _____
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 27 » _____ августа 2026г.

Пояснительная записка.

При составлении программы курса внеурочной деятельности «Народные игры» авторами использованы следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методические рекомендации по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09- 1672;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21;

Основная образовательная программа МБОУ Школы №154 г.о.Самара.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, 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 детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему. У многих учеников низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. 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 и/или продолжают 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.

Программа «Народные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх учащиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели.

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

Основными задачами являются:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- развивать двигательные реакции, точность движения, ловкость;
- развить сообразительность, творческое воображение;
- развить коммуникативные умения;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развивать доброжелательность, доверия и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

–развивать коммуникативные компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Программа «Народные игры» учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе. С этой целью включены подвижные игры, настольные игры, викторины разной тематики. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Процент пассивности (число аудиторных занятий) - 0%.

Программа рассчитана в 1 классе на 33 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, во 2-4 классы – 1-3 часа в неделю в зависимости от образовательных потребностей образовательной организации.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Результаты первого уровня (достигаются в процессе взаимодействия с педагогом): приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья; практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

Результаты второго уровня (достигаются в дружественной детской среде): формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Результаты третьего уровня (достигаются во взаимодействии с социальными субъектами): регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры; участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Личностные результаты:

у учащихся будут сформированы

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения;
- эстетические потребности, ценности и чувства.

учащиеся получают возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

у учащихся будут сформированы

- способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

учащиеся получают возможность для формирования:

- умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Содержание курса внеурочной деятельности.

Содержание программы 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. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игра «Салки - приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь». «Два мороза», «Море волнуется ». «Запрещённое движение» «Охотники и утки», «Конники – спортсмены», «Класс, смирно!». «Перестрелка ». «Вороны и воробьи», «Коршун и наседка», «Игры-эстафеты». «Веселые ребята», «Космонавты». «Колдуны», «Медведь и пчелы» «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!» «Вышибалы», мини-футбол. «Перемена мест» ,«Передай мяч». «Лапта», «Самые быстрые». «Охотники и лисицы», «Меткий глаз». «Скакуны-кузнечики», «Перестрелка-квадрат».

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета «У ребят порядок строгий», «Угадай, кто подходил», «Иголочка и ниточка» «Слепой и зрячий», «Холодно - горячо», «Все к своим флажкам».

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.

Игры-хороводы. Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Уж мы сеяли лен, приговаривали» и др.) с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли

другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота». «Если весело живется».

Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Игры с сопротивлением и борьбой. Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего».

Формы организации образовательного процесса: подвижные игры, эстафеты

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Тематическое планирование.

1 класс

№п/п	Тема	Количество часов			Форма проведения занятия	ЭОР
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия		
1-2	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Угадай, кто подходил».	1		1	игровая	https://youtu.be/LEb8scVf6pI
3-4	Подвижные игры «Салки с домом», «Угадай, чей голосок». «Иголочка и ниточка»	1		1	игровая	
5-6	Подвижные игры «У медведя во бору», «Все к своим флажкам».	1		1	игровая	
7-8	Подвижные игры «Совушка», «Чего нет?» «Все к своим флажкам».	1		1	игровая	
9-10	Подвижные игры: «Третий лишний». «Удочка».	1		1	игровая	
11-12	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки»,	1		1	игровая	

	«Совушка», «Иголочка и ниточка»					
13-14	Подвижные игры: «Волк во рву», «Слепой и зрячий». «Ходим кругом»,	1		1	игровая	
15-16	Подвижные игры: «Два мороза», «Море волнуется ».	1		1	игровая	
17-18	Подвижные игры: «Если весело живется». «Запрещённое движение».	1		1	игровая	
19-20	. Подвижные игры: «Удочка под ногами», «Слушай сигнал».	1		1	игровая	
21-22	Подвижные игры «Конники – спортсмены», «Класс, смирно!».	1		1	игровая	
23-24	Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «У ребят порядок строгий».	1		1	игровая	
25-26	Подвижные игры-эстафеты, «Запрещённое движение».	1		1	игровая	
27-28	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Море волнуется»	1		1	игровая	
29-30	Подвижные игры: «Коршун и наседка», «Вороны и воробьи»,	1		1	игровая	
31-32	Подвижные игры: «Если весело живётся». «Игры-эстафеты».	1		1	игровая	
33	Путешествие в страну игр.	1		1	игровая	

№п/п	Тема	Количество часов			Форма проведения занятия	ЭОР
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия		
1-2	Подвижные игры: «Салки с домом», «Угадай, кто подходил».	1(3)		1(3)	игровая	
3-4	Подвижные игры «Салки с домом», «Угадай, чей голосок».	1(3)		1(3)	игровая	
5-6	Подвижные игры «У медведя во бору», «Все к своим флажкам». «Ходим кругом»,	1(3)		1(3)	игровая	
7-8	Подвижные игры «День и ночь», «Чего нет?»	1(3)		1(3)	игровая	
9-10	Подвижные игры: «Третий лишний». «Перестрелка ».	1(3)		1(3)	игровая	
11-12	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Холодно - горячо».	1(3)		1(3)	игровая	
13-14	Подвижные игры: «Волк во рву», «Слепой и зрячий».	1(3)		1(3)	игровая	
15-16	Подвижные игры: «Два мороза», «Фигуры».	1(3)		1(3)	игровая	
17-18	Подвижные игры: «Перестрелка ». «Запрещённое движение».	1(3)		1(3)	игровая	
19-20	. Подвижные игры: «Удочка под ногами», «Слушай сигнал».	1(3)		1(3)	игровая	
21-22	Подвижные игры «Конники – спортсмены», «Класс, смирно!».	1(3)		1(3)	игровая	

23-24	Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «У ребят порядок строгий».	1(3)		1(3)	игровая	
25-26	Подвижные игры-эстафеты, «Запрещённое движение».	1(3)		1(3)	игровая	
27-28	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Море волнуется»	1(3)		1(3)	игровая	
29-30	Подвижные игры: «Коршун и наседка», «Перестрелка ».	1(3)		1(3)	игровая	
31-32	Подвижные игры: «Если весело живётся». «Игры-эстафеты».	1(3)		1(3)	игровая	
33-34	Путешествие в страну игр.	1(3)		1(3)	игровая	

3 класс

№п/п	Тема	Количество часов			Форма проведения занятия	ЭОР
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия		
1-2	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Космонавты».	1(3)		1(3)	игровая	
3-4	Подвижные игры: «Веселые ребята», «Космонавты».	1(3)		1(3)	игровая	
5-6	Подвижные игры «Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется»:	1(3)		1(3)	игровая	
7-8	Подвижные игры: «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки»	1(3)		1(3)	игровая	
9-10	Подвижные игры: «Колдуны», «Медведь и пчелы»	1(3)		1(3)	игровая	
11-12	Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Третий лишний»	1(3)		1(3)	игровая	
13-14	Подвижные игры: «Удочка под ногами», «Салки -	1(3)		1(3)	игровая	

	приседалки».					
15	Игра-конкурс.	1(3)		1(3)	игровая	
16-17	Подвижные игры: «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!»	1(3)		1(3)	игровая	
18-19	Подвижные игры: «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод».	1(3)		1(3)	игровая	
20-21	Подвижные игры: « Мяч через веревку», «Кто самый меткий?».	1(3)		1(3)	игровая	
22-23	Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Вышибалы».	1(3)		1(3)	игровая	
24-25	Подвижные игры: «Выбей мяч», «Пустое место»	1(3)		1(3)	игровая	
26-27	Подвижные игры: «На одной ноге», «Увернись от мяча»	1(3)		1(3)	игровая	
28-29	Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Третий лишний»	1(3)		1(3)	игровая	
30-31	«Веселые старты»	1(3)		1(3)	игровая	
32-33	Подвижные игры: «Вышибалы», мини- футбол.	1(3)		1(3)	игровая	
34	Путешествие в страну игр.	1(3)		1(3)	игровая	

4 класс

№п/п	Тема	Количество часов			Форма проведения занятия	ЭОР
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия		
1-2	Подвижные игры: «Перемена мест», «Передай мяч».	1(3)		1(3)	игровая	
3-4	Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Сумей догнать».	1(3)		1(3)	игровая	

5-6	Подвижные игры: «Лапта», «Самые быстрые».	1(3)		1(3)	игровая	
7-8	Подвижные игры: «Третий лишний», «Перестрелка с капитаном».	1(3)		1(3)	игровая	
9-10	Подвижные игры: «Охотники и лисицы», «Меткий глаз».	1(3)		1(3)	игровая	
11-12	Подвижные игры: «Красные, синие, зеленые», «Ноги от пола».	1(3)		1(3)	игровая	
13-14	Подвижные игры: «Лови в сеть», «Переправа».	1(3)		1(3)	игровая	
15	Игромир.	1(3)		1(3)	игровая	
16-17	Подвижные игры: «День и ночь», «Точный расчет».	1(3)		1(3)	игровая	
18-19	Подвижные игры: «Канатоходцы», «Светофор».	1(3)		1(3)	игровая	
20-21	Подвижные игры: «Караси и щука», «Успей занять место».	1(3)		1(3)	игровая	
22-23	Подвижная игра: «Гуси», эстафета «Встречный мяч».	1(3)		1(3)	игровая	
24-25	Подвижные игры: «Полет на ядре», «Рыбаки и рыбки».	1(3)		1(3)	игровая	
26-27	Подвижные игры: «Горячая картошка», «Салки».	1(3)		1(3)	игровая	
28-29	Подвижные игры: «Скакуны-кузнечики», «Перестрелка-квадрат».	1(3)		1(3)	игровая	
30-31	«Веселые старты»	1(3)		1(3)	игровая	
32-33	Подвижные игры: «Перестрелка», «Второй лишний».	1(3)		1(3)	игровая	
34	Игромир.	1(3)		1(3)	игровая	

