

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 178» городского округа Самара

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа №178» г.о.Самара  
/ Н.П. Самаркина/

Приказ №     от «     » 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РОССИЯ – ЗДОРОВАЯ ДЕРЖАВА»**

**Форма организации:** клуб

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** 13 дней

**Программу составила:** Косицина Н.Н, учитель начальных классов,  
педагог-организатор

Самара, 2026

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ТАКАЯ РАЗНАЯ РОССИЯ, НО ВМЕСТЕ МЫ ОДНА СЕМЬЯ» приуроченная к году единства народов России для обучающихся 1-4 классов начальной школы.

Программа разработана в соответствии с положениями Закона об образовании в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**В основу программы легли народные игры народов России, Поволжья.** В них отражается образ жизни народа, его быт, труд, обычаи.

Участие в них формирует представление о чести, смелости, мужестве, желании стать сильными, ловкими, выносливыми, способность проявлять смекалку, выдержку, выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Курс «ТАКАЯ РАЗНАЯ РОССИЯ, НО ВМЕСТЕ МЫ ОДНА СЕМЬЯ» осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся.

**Целью программы «ТАКАЯ РАЗНАЯ РОССИЯ, НО ВМЕСТЕ МЫ ОДНА СЕМЬЯ»** является снятие у учащихся 1-4 классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «ТАКАЯ РАЗНАЯ РОССИЯ, НО ВМЕСТЕ МЫ ОДНА СЕМЬЯ», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих задач:

- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**Целевая аудитория:** 1-4 класс.

**Направление:** спортивно-оздоровительное.

**Объём:** 13 часов

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

По окончании изучения курса «ТАКАЯ РАЗНАЯ РОССИЯ, НО ВМЕСТЕ МЫ ОДНА СЕМЬЯ» должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха 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.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Формы организации деятельности:** игра.

## Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.  «Змейка» (русская народная игра)  «Водяной» (удмуртская игра)	1	0,5	0,5
2	«Салки» (русская народная игра)  «Тимербай» (игра народов Поволжья)  «Кошки-мышки» (русская народная игра)	1		1
3	«Вестовые» (якутская народная игра)  «Липкие пеньки» (башкирская народная игра)	1		1
4	«Золотые ворота» (русская народная игра)  «Капканы» (русская народная игра)  «Ворота» (русская народная игра)	1		1
5	«Горелки» (русская народная игра)  «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)  «Кольшки» (марийская народная игра)	1		1
6	«Стой, олень» (игра народа Коми)  «Хищник и море» (игра народов Поволжья)  «Казачи-разбойники» (русская	1		1

	народная игра)			
7	«Ястреб и утки» (бурятская народная игра) «Рыбки» (чувашская игра) Волк и овцы (русская народная игра)	1		1
8	«Бег с палкой в руке» (ингушская народная игра) «Слепой медведь» (осетинская народная игра) «Жмурки» (русская народная игра)	1		1
9	Жмурки «Маша и Яша» (русская народная игра) «Чур, все!» (прятки со скороговорками) (игра народов Коми) «Маляр и краски» (татарская народная игра)	1		1
10	«Вышибаль» (русская народная игра) «Заяц» (русская народная игра) «Свечки» (русская народная игра)	1		1
11	«Лапта» (русская народная игра) «Уральский мяч» (башкирская народная игра) «Шар-мазло» («Котел») (русская народная игра)	1		1
12	«Земля – вода – небо» («Зверь – рыба – птица») (русская народная игра) «Стой!» (удмуртская народная игра) «Один лишний» (якутская народная	1		1

	игра «Хромая лиса» (татарская народная игра)			
13	«Слухи» (русская народная игра) «Катание мяча» (марийская народная игра) «Почта» (русская народная игра)	1		1