


**Отдел образования  
администрации Ленинского района  
муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МУ ДО «Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
Протокол № 1 от 06.09.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
Приказ № 227 от 06.09.2021  
  
Т. Р. Тихонова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Народные игры»  
возраст учащихся 7-10 лет  
срок реализации –16 часов**

Автор – составитель:  
Михейчик Н.В.,  
педагог дополнительного образования

Саратов, 2021

**Отдел образования  
администрации Ленинского района  
муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова**

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
МУ ДО «Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
Протокол № 1 от 06.09.2021

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МУ ДО  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
Приказ № 227 от 06.09.2021  
\_\_\_\_\_ Т.Р. Тихонова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Народные игры»  
возраст учащихся 7-10 лет  
срок реализации –16 часов**

Автор – составитель:  
Михейчик Н.В.,  
педагог дополнительного образования

**Саратов, 2021**

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## Пояснительная записка

Программа «Народные игры» **физкультурно-спортивной направленности**, нацелена на формирование у учащихся основ здорового образа жизни, создание благоприятных условий для их физического и психического развития.

Нормативной базой для разработки дополнительной общеразвивающей программы стали следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
4. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
5. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
7. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
8. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой,

ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

В концепцию данной программы была положена идея: создать необходимые условия для удовлетворения детской двигательной активности, знакомства детей 7-10 лет с различными видами народных подвижных игр, придать занятиям развивающий характер, учитывая при этом возрастные и психологические особенности младших школьников.

### **Актуальность Программы.**

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе 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, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым – школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в школу, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Учитывая вышеизложенные факты, возникают предпосылки для организации профилактической работы с учащимися, и становится очевидной актуальность программы «Народные игры», построенной на занятиях физическими упражнениями в процессе освоения подвижных и спортивных игр, что способствует полноценному физическому и психическому развитию учащихся.

### **Педагогическая целесообразность Программы.**

Для младших школьников игры являются наиболее эффективной и приоритетной формой проведения физкультурно-спортивных занятий. Педагогическая целесообразность программы основана на том, что занятия народными играми:

- создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе;
- развивают в детях чувство товарищества и взаимопомощи;

Системность применения подвижных игр позволяет эффективно осваивать так называемую школу движений, охватывающую специфику широчайшей сферы двигательной активности человека.

### **Отличительные особенности Программы.**

При разработке программы были использованы материалы: авторской программы Тейхриб А.В. «Народные игры» с. Баган, 2019 г.; Гришина Е.В., Якунина С.А. «Народные забавы» г. Узловая, 2017 г.; Ролдугина Д.С., Федотова К.А. «Народные игры» г. Борисоглебск, 2015.

Отличительными особенностями данной Программы от выше указанных являются следующие:

- содержание программы основано преимущественно на материале русских народных игр, в ней представлены уличные или дворовые игры, популярные в недалеком прошлом и бытующие в настоящее время;
- в программу включены игры из фольклорной коллекции народностей России и стран СНГ;
- программа в целом содействует знакомству с культурным наследием своей страны и народов других национальностей;

### **Адресат Программы.**

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7–10 лет.

### **Возрастные особенности.**

Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идёт довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования.

Младший школьный возраст характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой системы. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью действий. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха.

В этом возрасте происходит функциональное совершенствование мозга – изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. И поэтому важно чередование видов деятельности как по уровню интенсивности – малой, средней, большой, так и по направленности – познавательной, игровой, спортивной. Координация движений у детей еще не совершенна, полезно применять игры, требующие проявления значительной точности движений, чувства времени и пространства.

Учащиеся активно начинают интересоваться играми, требующими решения довольно сложных двигательных задач, в частности умения владеть мячом: передача, ловля, броски на точность попадания, выбивание. В программу включены игры с комбинированными действиями: бег в сочетании с ведением и бросками мяча, передачами мяча в прыжке и т.д.

У учащихся в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление. Не следует допускать длительного словесного объяснения игры, наиболее эффективнее для понимания и закрепления является наглядно-

образное объяснение. Для формирования творческой активности учащихся содержание подвижных игр должны нести сюжетный характер.

В младшем школьном возрасте заметно выражена потребность к совершенствованию речевого аппарата, в связи с чем в программу включены игры с речитативом, словесным сопровождением или описанием.

В этом возрасте начинают активно формироваться навыки общественного поведения, проявляется заинтересованность в совместных действиях, умение бороться за свое место и общий порядок в коллективе. По сравнению с дошкольным возрастом дети уже могут сдерживаться, подчиняться в играх общим правилам поведения. Однако у них еще слабо развита способность к умственному анализу, несмотря на то, что многие уже умеют ответственно относиться к своим поступкам, оценивать поступки других, скрывать переживания, проявлять чувство товарищества.

В младшем школьном возрасте подвижная игра выступает как подготовительный этап развития ребенка, как начало в воспитании важных личностных свойств и как переходный момент к включению учащихся в более сильные и эффективные виды деятельности: учение, общение и труд.

#### **Объем и срок освоения Программы.**

Программа является краткосрочной и рассчитана на 16 часов.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут

#### **Особенности набора учащихся.**

Приём на обучение по дополнительной общеобразовательной программе «**Народные игры**» проводится на условиях, определенных локальным нормативным актом ЦДТ и в соответствии с законодательством Российской Федерации (ч.5 ст.55 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ»).

Набор общедоступный, принимаются учащиеся в возрасте 7-10 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

Требования к уровню образования и способностям не предъявляются.

Численный состав групп установлен Уставом ЦДТ.

**Цель Программы** – содействие развитию у учащихся позитивного отношения к здоровому образу жизни, опыта двигательной активности посредством обучения их подвижным народным играм.

#### **Задачи Программы.**

##### **Обучающие:**

- обучить элементарным правилам подвижных игр;
- содействовать формированию знаний по культуре здорового образа жизни.

##### **Развивающие:**

- способствовать расширению двигательного опыта в процессе занятий подвижными и спортивными играми за счет овладения двигательными действиями;

– способствовать развитию опыта самостоятельной организации и проведения игр на основе сформированных знаний.

**Воспитательные:**

– способствовать воспитанию взаимоуважения, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки.

**Планируемые результаты.**

**Предметные результаты.**

**Учащиеся имеют представление:**

– о технике безопасности поведения при занятиях подвижными играми и требованиях к оборудованию мет занятий.

**Знают:**

– содержание и правила подвижных народных игр, предусмотренных программой.

– основные факторы, влияющие на здоровье человека;

– правила поведения во время игры.

**Умеют:**

– использовать изученные подвижные игры для организации своего досуга;

– учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранности природы во время занятий подвижными играми на улице.

**Метапредметные результаты:**

– проявляет смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

– способен организовать свой игровой досуг.

**Личностные результаты:**

– способны активно включаться во взаимодействия со сверстниками на основе уважения, доброжелательности и взаимопомощи.

**Содержание программы**

**Учебный план**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. Основы здорового и безопасного образа жизни.	1	1	2	беседа
2	Русские народные игры	1	5	6	игра, практическое задание, конкурс
3	Подвижные национальные игры	1	5	6	практическое задание, конкурс, соревнование
4	Итоговое занятие	-	2	2	спортивный праздник
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	

## Содержание учебного плана

### **Тема 1. Вводное занятие. Основы здорового и безопасного образа жизни.**

**Теория.** Двигательная активность и ее значение для здоровья человека. Влияние вредных привычек на организм человека. Физическая нагрузка и её влияние на состояние дыхания, повышение частоты сердечных сокращений. Закаливающие процедуры. Режим дня. Основы здорового питания. Общие и индивидуальные правила личной гигиены. Подвижные игры, их особенности.  
**Практика.** Самостоятельные наблюдения и определение степени утомления по состоянию собственного самочувствия.

### **Тема 2. Русские народные игры.**

**Теория.** Русские народные игры как традиционное явление культуры. Игровые правила.

**Практика.** Отработка игровых приёмов. Игры «Курица и лисица», «Охотники и утки».

### **Тема 3. Подвижные национальные игры.**

**Теория.** Бурятская народная игра. Игры народов Якутии. Белорусские народные игры. Казахская народная игра. Тактические действия в игре. Правила игр.

**Практика.** Подвижные игры «Табун», «Кто поднимет худую корову», «Мельница», «Платок с узелком».

Тема 4. Итоговое занятие.

**Практика.** Спортивный праздник «Спортивный праздник «Играем вместе!»».

### **Формы аттестации.**

В рамках реализации программы применяются следующие виды контроля:

- текущий контроль
- итоговая аттестация

Для оценивания результатов обучения применяются фронтальный, групповой, индивидуальный, комбинированный контроль, который может осуществляться в формах игры, практического задания, конкурсов, соревнования. Используются такие методы, как педагогическое наблюдение, опрос, самооценка учащихся, при которой они оценивают коллективные, собственные результаты, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Итоговая аттестация может проходить в форме спортивного праздника.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Методическое обеспечение**

Содержание программы предполагает интеграцию нескольких видов деятельности, главной из которых является игра.

Программный материал делится на две части – теоретическую и практическую.



Теоретическая часть занятий включает в себя информацию познавательного характера: объяснение нового материала, общие сведения о технике безопасности во время игровой деятельности, основы безопасного и здорового образа жизни, информацию о правилах, технических и тактических действиях изучаемых игр.

Практическая часть предполагает обучение подвижным народным играм, двигательным действиям, непосредственно игровую деятельность и ее анализ.

Со стороны педагога требуется организовать учебный процесс, а также мотивировать, координировать и контролировать работу учащихся. Использование разнообразных форм организации обучения (фронтальная, работа в малых группах, коллективная), дает возможность детям включаться в игру и как исполнителю и как организатору действия. Такая организация образовательного процесса направлена на побуждение у учащихся положительной мотивации получения новых знаний и умений.

В процессе занятий, накапливая практический опыт, учащиеся постепенно переходят от простых игр к освоению более сложных, приобретают необходимые элементарные знания, умения и навыки для последующего применения их в жизни.

Программа базируется на принципе сочетания двух видов деятельности учащихся: игровой и учебной.

Формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная;
- групповая;
- работа в парах;
- индивидуальная.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий, действий соперника и др.);
- наглядные (демонстративные и иллюстративные);
- методы практических упражнений (практическое занятие, апробирование новых игр, упражнения);

Нагрузка во время занятий соответствует возможностям учащихся, обеспечивая их занятость в течение всего времени. Каждое занятие спланировано так, чтобы по его окончании каждый учащийся видел результаты своего труда.

### **Основные задачи теоретических занятий**

1. Обеспечение знаниями о значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.
2. Формирование представлений об элементарных нормах и правилах здорового и безопасного образа жизни (двигательный режим, режим дня, закаливание, питание, отсутствие вредных привычек, поведение в повседневной жизни).

3. Обеспечение знаниями о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: выбор места занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

4. Расширение кругозора в области игровых традиций народов России и народов других республик, представленных в играх.

#### **Основные задачи практических занятий**

1. Формирование представления о «культуре движений».

2. Накопление двигательного опыта в умении правильного выполнения движений.

3. Развитие тактических навыков, командного взаимодействия.

4. Совершенствование навыков самоорганизации в подвижных народных играх.

5. Обучение способам самоконтроля и самооценки.

6. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

7. Воспитание активности, уверенности в себе, самостоятельности.

#### **Условия реализации программы**

**Материально-технические (материалы, оборудование и др.) условия:**

Спортивный зал, спортивная площадка, стадион должны удовлетворять требованиям техники безопасности. В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы объединения спортивное и игровое оборудование.

Для мальчиков и девочек необходимо предусмотреть отдельные помещения для переодевания, туалеты. Кроме того, необходимы умывальные с раковинами для мытья рук.

#### **Кадровое обеспечение Программы**

Программа может реализовываться педагогическими работниками, имеющими высшее, либо среднее специальное педагогическое образование без предъявления требований к стажу работы.

#### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график представлен в печатном варианте программы.

#### **Оценочные материалы.**

Предметная, метапредметная и личностная результативность освоения программы оценивается с помощью использования малоформализованных методов.

#### **Примерные контрольные вопросы**

1. От чего зависит выбор игры?

2. Что влияет на выбор места проведения игры?

3. Расскажите правила любимой подвижной игры.

4. За какими показателями здоровья необходимо следить в процессе игры?

5. Расскажите правила игры «пионербол».

6. Каких народов игры вы знаете?

7. Как вы поступите, если кто-то нарушает правила игры?

**Критерии оценивания уровня освоения учащимися  
учебного материала программы**

№ п/п	Учебный материал	Низкий	Средний	Высокий
<b>Теория.</b>				
1.	<b>Знания о культуре здорового образа жизни и его составляющих.</b>	Изложение основных правил ЗОЖ частичное, с большими затруднениями.	Неполное изложение основных правил ЗОЖ.	Полное, содержательное изложение.
2.	<b>Знание и умение объяснить содержание игры.</b>	Изложение частичное, с большими затруднениями.	Изложение неполное, непоследовательное.	Полное, последовательное изложение.
3.	<b>Знание и умение объяснить правила игры.</b>	Частичное объяснение, с затруднениями.	Объяснение неполное.	Полное объяснение.
<b>Практика</b>				
1.	<b>Освоение упражнений: техника выполнения в рамках изучаемого упражнения.</b>	При выполнении допущены грубые ошибки.	При выполнении допущены незначительные ошибки.	Упражнение выполнено без ошибок.
2.	<b>Применение тактических действий.</b>	Редко принимает решения самостоятельно, действует по подсказке педагога или других учащихся.	Действует неуверенно, иногда руководствуется мнением со стороны.	Принимает самостоятельные решения, оптимальные для успешного результата.
3.	<b>Умение действовать в игре.</b>	Слабо понимает ход игры, не знает, какие принимать действия.	Ход игры понятен, но не уверен в своих действиях, решения принимает с затруднением.	Действует уверенно и активно, использует тактические приемы.
<b>Самостоятельное проведение подвижной игры.</b>				
1.	<b>Умение распределить роли в игре.</b>	Отсутствие умения определить водящего (водящих) и его место в процессе игры.	Испытывает затруднения при определении водящего (водящих) и его место в процессе игры.	Уверенное, быстрое определение водящего (водящих) и его место в процессе игры.
2.	<b>Контроль за соблюдением правил игры игроками вовремя.</b>	Отсутствие реакции при нарушении правил.	Часто не реагирует на нарушение правил или нарушение замечает, но не поправляет игроков.	Во время каждого явного нарушения делает замечания и поправки.

## **Список литературы и электронных ресурсов**

### **Литература для педагога**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2018.
2. Ксенофонтова Т.Е. «Программа дополнительного образования» учителя физической культуры МБОУ «СНОШ им. В.Г. Павлова» Республики Саха (Якутия).
3. Современный фольклорный сборник. Автор: М.А. Ключева, Издательство: Форум, Неолит Объем, 2017.
4. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. Белгород: БелГУ, 2018.
5. Федорова Н.А. «Физическая культура. Подвижные игры», 2019.

### **Литература для учащихся**

1. Матвеев А.П. «Физическая культура» 3-4 класс. – Издательство «Просвещение», 2014.
2. Лях В.И. «Физическая культура» 3-4 класс. – Издательство «Просвещение», 2014.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)