

Рекомендовано:
методическим советом
«22» июня 2026г.

Утверждаю:
директор МБОУ ДОД «Центр роста»
_____ Т. Г. Назарова
Приказ № 139 от 22 июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Народные игры»

Направленность программы социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения-очная

Составитель: Щербак Ю. В.
Педагог
дополнительного образования

**Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Народные игры» имеет социально-гуманитарную направленность.

Новизна и актуальность программы

Сохранение и возрождение национальной культуры является одной из первоочередных задач современности. Русские народные игры являются неотъемлемой частью патриотического воспитания детей. В них сохранились особенные черты русского характера. Знакомя учащихся с русскими народными играми, мы через спортивно-игровую деятельность расширяем и закрепляем знания о русском народном творчестве. Развиваем в них духовный творческий патриотизм, интерес к истокам русского народного творчества.

Занятия русскими подвижными играми не только укрепляют здоровье учащихся, способствуют физическому совершенствованию, но и формируют у ребенка эмоционально положительное отношение к тем местам, где он родился и живет, воспитывают толерантность.

Отличительные особенности программы

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, ловкостью, выносливостью, быстроте и стремление к победе.

Отличительной особенностью программы является то, что основу народных игр составляют спортивные движения, мотивированные содержанием, сюжетом игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.), для которых не требуется специальной физической подготовленности играющих и сложного

спортивного оборудования. Программа охватывает широкий спектр русских народных игр.

Адресат программы

Программа предназначена для детей без предварительной подготовки, с сформированными интересами и мотивированных в данной области. Программа адресована детям дошкольного возраста от 5-7 лет.

Наполняемость группы до 15 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раз в неделю продолжительностью 30 минут в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель программы: развитие коммуникативных навыков у обучающихся младшего дошкольного возраста путем приобщения их к народным подвижным играм как альтернативному виду досуга.

Задачи:

Предметные:

- сформировать знания о народных играх, о традициях, истории и культуре народа;
- сформировать знания о правилах русских народных подвижных игр;
- познакомить с необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, спорта;
- сформировать у обучающихся начальные навыки общей физической подготовки.

Метопредметные:

- развить интерес у обучающихся к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- совершенствовать физические качества, такие как быстрота, выносливость, ловкость;

Личностные:

- сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- развить у обучающихся активно жизненную позицию с социально значимыми установками;
- развить у обучающихся интерес к культурно-историческим особенностям малой родины;
- сформировать умение работать в коллективе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I год обучения

№п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Беседа
2	Основные правила народных подвижных игр	4	1	3	Наблюдение
3	Командные народные подвижные игры	4	1	3	Игра
4	Народные игры-эстафеты	8	1	7	Игра
5	Игры на развитие основных физических качеств	10	2	8	Игра
6	Зимние забавы	4	1	3	Игра
7	Домашние и дикие животные	6	1	5	Наблюдение
8	Сюжетные игры	8	1	7	Игра
9	Народные игры как традиционное явление культуры	8	1	7	Наблюдение
10	Народные праздники	6	1	5	Наблюдение
11	Игры сверстников прошлых лет	10	1	9	Беседа Игра
12	Командные состязания	2	-	2	Игра
	Итого	72	13	59	

Содержание учебного плана программы 1 года обучения

Теория: (2 ч) основы правил техники безопасности. Виды подвижных игр.

Тема: Основные правила народных подвижных игр

Теория: (1 ч) Экскурс в историю народных игр, показ видеофильмов. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом.

Практика: (3 ч) Разучивание игр «Горелки с платочком», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте».

Тема: Командные народные подвижные игры

Теория: (1 ч) понятие о команде; цели, задачи команды, правило успеха, командные виды спорта.

Практика: (3 ч) разучивание игр командных «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Без соли - Соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

Тема: Народные игры-эстафеты

Теория: (1 ч) понятие «эстафета», основные правила проведения эстафет, судейство эстафет (слайд-шоу).

Практика: (7 ч) начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Перебежки», «Челнок», «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Колодка», «Зевака», «Скакалка». Эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

Тема: Игры на развитие основных физических качеств

Теория: (2 ч) история развития народных игр на развитие основных физических качеств. Упражнения для развития физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

Практика: (8 ч) разучивание игр «Нитка и иголка», «На прорыв», «Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие», «Бой петухов», «Удочка», «Волна», «Удержи круг», «Перестрелка», «Совушка».

Тема: Зимние забавы

Теория: (1 ч) виды зимних народных подвижных игр. Спортивная экипировка для зимних прогулок, участие в зимних играх. Правила закаливания организма.

Практика: (4 ч) разучивание игр «Два Деда Мороза», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота», «Снежки», «Чей ком больше», «Снеговик-мишень».

Тема: Домашние и дикие животные

Теория: (1 ч) домашние и дикие животные. Отношение человека к

животным в природе, показ видеофильмов.

Практика: (5 ч) разучивание игр «Гуси-лебеди», «Пастух и стадо», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Кошки-мышки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Хромая лиса», «Филин и пташки», «Лягушата», «Медведь и медовый пряник».

Тема: Сюжетные игры

Теория: (1 ч) знакомство с играми на основе опыта детей, имеющих у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т.п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и поведенческих особенностях животных и птиц.

Практика: (7 ч) разучивание игр «Земля, вода, воздух, огонь», «Охотник и сторож», «Часовые и разведчики», «Жадный повар», «Море волнуется», «Мыши и две кошки», «Канатоходцы», «Почта», «Самовар».

Тема: Народные игры как традиционное явление культуры

Теория: (1 ч) народные игры как традиционное явление культуры. История отечественной культуры. Забавы, обряды, игры.

Практика: (7 ч) разучивание традиционных русских народных игр «Домики», «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Ловись, рыбка», «Птицелов», «Игры с песнями и хороводами», «Пирог», «Игра с солнцем», «Карусели» и др.

Тема: Народные праздники

Теория: (1 ч) народные праздники как давнее народное наследие наших предков. Народные праздники нашей местности.

Практика: (5 ч) игры и забавы на масленицу: «Петушки», «Бой мешками», «Снежный лабиринт», «Снежная горка», «Три ноги», «Русская метла». Игры на Пасху: «Игры с крашенками», «Жары», «Мены», «Одиночка», пасхальные эстафеты. Игры на Ивана Купалу: «Хвосты», «Молчанка», «Бояре», «Ручеёк».

Тема: Игры сверстников прошлых лет

Теория: (1 ч) история игр сверстников прошлых столетий. Понятие народных игр, их значение для развития детей, история возникновения народных игр, особенности организации подвижных игр на Руси, а также их виды.

Практика: (9 ч) игры «Перестрелки», «Горелки», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Третий лишний», «Лапта», «Разбивные цепи», «Народный мяч», «Выбивалы», «Жмурка и бубенец», «Садовник», «Просо».

Тема: Командные состязания

Практика: (2 ч) командные состязания. Игры «Достань камешек», «Перетяни канат», «Бои на бревне», «Разбивные цепи», «Колокол», «Лапта».

Планируемые результаты

Предметные:

- сформированы знания о народных играх, о традициях, истории;
- сформированы знания о правилах русских народных подвижных игр;
- сформированы теоретические знания в области физической культуры, спорта;
- у обучающихся сформированы начальные навыки общей физической подготовки.

Метопредметные:

- у обучающихся развит интерес к занятиям физкультуры и спорта;
- усовершенствованы физические качества, такие как быстрота, выносливость, ловкость;

Личностные:

- сформированы потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- у обучающихся развита активная жизненная позиция с социально значимыми установками;
- у обучающихся развит интерес к культурно-историческим особенностям малой родины;
- сформированы умения работать в коллективе.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
1 год	сентябрь	май	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу	Декабрь, май

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Кабинет (спортивный зал или спортивная комната). Соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Спортивная площадка (в теплый сезон).

Оборудование:

гимнастические маты – 4 шт;
наборы кубиков (по 9 штук в каждом) – 4 шт.;
гимнастические обручи – 15 шт.;
гимнастические палки – 15 шт.;
мячи резиновые – 15 шт.;
мячи для баскетбола – 2 шт.;
платочки – 15 шт.;
скакалки – 15 шт.;
флажки – 15 шт.

Информационное обеспечение

Компьютер, мультимедийный проектор, фотоаппарат, аудио система.

1. <https://forum.d-seminar.ru/threads/shel-kozel-po-lesu-russkaya-narodnaya-pesnya-igra-noty-slova-fonogramma.5446/>
2. <https://yandex.by/video/preview/14837141900838540839>
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/12/kartoteka-russkie-narodnye-igry-dlya-detey-doshkolnogo>
4. <https://infourok.ru/scenarij-razvlecheniya-russkie-narodnye-igry-so-skomorohami-4541333.html>

Методические материалы

принцип всесторонности основывается на физиологических положениях о взаимосвязи и взаимообусловленности функций и физических качеств и предусматривает гармоническое развитие организма;

принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении их здоровья, а также повышения умственной работоспособности;

принцип постепенности предусматривает последовательное, но неуклонное увеличение сложности упражнений, переход от менее к более трудным;

принцип повторности основывается на физиологических данных о значении повторных воздействий для образования двигательного стереотипа навыка;

принцип индивидуализации предусматривает использование средств физической культуры, соответствующих возрастному-половому и функционально-психологическим особенностям школьников и доступных им.

При реализации программы используются *методы*:

общепедагогические

словесный (приемы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

демонстрационно-наглядный (приемы: показ упражнений, демонстрация учебных фильмов, рисунков, схем, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия);

практический (выполнение движений, повторение упражнений, отработка упражнений)

специфические

метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой - целостно-конструктивное, расчлененно-конструктивное, сопряженного действия, стандартно-непрерывные упражнения, стандартно-интервальные упражнения, переменнo-непрерывные упражнения, переменнo-интервальные упражнения, круговая тренировка);

игровой метод (усвоение учебного материала, выполнение и отработка упражнений в игровой форме);

соревновательный метод (выполнение упражнений в соревновательной форме).

Для достижения цели и задач программы предусматриваются *педагогические технологии*: здоровье сберегающие, игровые, личностно-ориентированного обучения, информационно-коммуникационные, творческих мастерских. Данные технологии позволяют создать ситуацию успеха, которая способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, Щербак Юлией Владимировной Образование - высшее, (МПСУ «Московский психолого-социальный университет », 2024).

Стаж работы в данном направлении 1 год.

Формы аттестации

Формой аттестации по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Русские народные подвижные игры» является *промежуточная аттестация* учащихся, которая проводится в конце учебного года (май) в виде командных состязаний. Промежуточная аттестация также учитывает участие в соревнованиях.

Для оценки результативности учебных занятий в программе используются следующие формы *контроля* универсальных учебных действий:

входной контроль (начальная диагностика) – осуществляется в начале учебного года. Задачами входного контроля - выявление уровня начальных показателей физической подготовки учащегося;

текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

итоговый контроль (выходная диагностика) – проводится в конце учебного года (май). Задачами контроля являются выявление динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовки учащегося, определение изменения в уровне развития творческих способностей по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Русские народные подвижные игры».

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

журнал посещаемости творческого объединения «Русские народные подвижные игры»;

материалы собеседования с учащимися по изученным разделам и темам дополнительной общеобразовательной программы;

отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются:

протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;

протоколы по итогам соревнований и конкурсов учащихся на уровне учреждения и муниципальном уровне;

грамоты и дипломы учащихся;

отзывы родителей о работе творческого объединения.

Список литературы

Для педагога:

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2011.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2011.
4. Гришина Т.Н. Приобщение детей к народной игровой культуре // Управление дошкольным образовательным учреждением. - 2005
5. Игнатьева В.Я. Гандбол: Пособие для институтов. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры /Под ред. к.б.н. Э.И. Абрамова/Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2005.
6. Князева О.Л., Маханева М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры. Учебно-методическое пособие, 2006.
7. Константинов Ю.С. Туристическая игротка. Учебно-методическое пособие /Владос, 2000 г./ физической культуры, 2009.
8. Литвинов М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 2006.
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011.

Для учащихся:

1. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2010.
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 2005.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе, 2009.
4. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.
5. Панкеев И. Русские народные игры. - Москва, 2008.