

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-  
Средняя общеобразовательная школа с. Семеновка  
Аркадакского района Саратовской области

Рекомендовано к утверждению

Протокол заседания

Педагогического совета

№ 4 от 22.04.22г.

Утверждаю:

Директор МБОУ - СОШ с. Семеновка

Аркадакского района Саратовской области

Михайлова Т.В./

Приказ № 1/2022 от 22.04.2022 г.



**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«ПОДВИЖНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ»**

**Возраст учащихся: 7-10 лет**

**Срок реализации: 16 часов**

**Составитель:**

Педагог дополнительного образования  
Петрухина Оксана Геннадьевна

с. Семеновка  
2022 год

## Раздел 1.

### Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### 1.1. Пояснительная записка

Программа «Народные подвижные игры» относится к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам **физкультурно – спортивной направленности.**

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 с изменениями от 30.09.2020 г.)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)» ( утв. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

**Актуальность программы.** Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального и физического воспитания. Актуальность программы обусловлена тем, что создает условия возрождения народных подвижных игр, помогает сделать досуг детей не только полезным, но и содержательным. Посредством данной программы у детей сформируются заинтересованное уважительное отношение к культуре родной страны, традициям народов России и эмоционально – положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

**Отличительная особенность программы.** Данная программа отличается от других программ данной направленности тем, что, помимо изучения русских народных подвижных игр, в нее включено знакомство с национальными играми народов, проживающих в селе Семеновка Аркадакского района.

**Адресат программы** - дети в возрасте 7 - 10 лет.

**Возрастные и психологические особенности детей 7 - 10 лет.** Дети данного возраста имеют высокий уровень активности, повышенную работоспособность, повышенное желание заниматься спортом. Возраст 7-10 лет детей наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий спортом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость. В это время у детей высокая потребность к игре и движениям, но в тоже время и высокая утомляемость. Поэтому на занятиях чередуются упражнения и виды игровой деятельности. Занятия спортом в этом возрасте помогут детям развить такие качества, как гибкость, ловкость, пластичность и выносливость.

**Срок реализации** данной программы – 16 часов.

**Режим занятий:** 4 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Форма обучения:** очная

**Количество детей в группе:** 15-20 человек.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование мотивации к укреплению и сохранению собственного здоровья посредством приобщения к народным подвижным играм.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить правилам основных народных и национальных подвижных игр и применению их на практике;

**Развивающие:**

- способствовать развитию опыта самостоятельной организации и проведения игр;  
- развить мотивацию к активному образу жизни.

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию сотрудничества и товарищества, доброжелательности.

## 1.3. Планируемые результаты обучения

**Предметные результаты:**

*В конце обучения по программе учащиеся будут знать:*

- правила изученных народных и национальных подвижных игр .

*В конце обучения по программе учащиеся будут уметь:*

- играть и обучать изученным народным и национальных подвижных играм других .

**Метапредметные результаты:**

*В конце обучения по программе у учащихся будут развиты:*

- опыт самостоятельной организации и проведения игр;  
- мотивация к активному образу жизни.

**Личностные результаты:**

*В конце обучения учащиеся будут способны:*

- включаться во взаимодействие со сверстниками на основе доброжелательности, сотрудничества и товарищества.

## 1.4. Содержание программы

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Здоровый образ жизни	2	1	1	Практическое задание

2	Русские народные подвижные игры	6	1,5	4,5	Тесты, контрольные упражнения
3	Подвижные национальные игры	6	1,5	4,5	Педагогическое наблюдение
4	Итоговое занятие «Карусель народных игр»	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО:	16	3,5	12,5	

### Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел 1. Вводное занятие. Основы здорового и безопасного образа жизни

**Теория:** Формирование группы. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на открытой спортивной площадке.

**Практика:** Подвижные игры. Общая физическая подготовка.

#### Раздел 2. Русские народные подвижные игры.

**Теория:** Народные подвижные игры. Игровые правила.

**Практика:** Отработка игровых приёмов. Игры «Курица и лисица», «Ручеек», «Колечко», «Золотые ворота», «Перетягивание каната», «Жмурки», «Салки», «Пчелки и ласточка», «Картошка», «Капуста», «Горелки», « У медведя во бору», «Горячая картошка»

#### Раздел 3. Подвижные национальные игры.

**Теория:** Белорусские народные игры. Казахская народная игра. Армянские народные игры. Чувашские народные игры. Мордовские народные игры. Тактические действия в игре. Правила игр.

**Практика:** Подвижные игры: «Иванка», « Мельница», «Лиски», «Пастух», «Джузи-топи», «Крепость», «Мельница», «Платок с узелком», «Журавушка», «Слепой баран», «Пустая изба», «В платки», «В курочек», «Палочка-стукалочка», «В горшочки».

#### Раздел 4. Итоговое занятие «Карусель народных игр»

**Практика:** Праздник с включением народных игр и забав «Карусель народных игр»

### 1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы, их периодичность

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся следующие виды контроля: вводный и итоговый.

**Вводный контроль** проводится в начале обучения в форме практического задания с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений.

**Итоговый контроль** проводится по окончании срока обучения в конце обучения в форме итоговой игры с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность образовательного процесса.

## Раздел 2

### Комплекс организационно - педагогических условий

#### 2.1. Методическое обеспечение программы

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное.

Ведущими методами обучения являются:

- *словесные методы*, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемой игре. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, указания, подсчет и т.д.

- *наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об игре.

- *практические методы*: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям.

Технологии, применяемые при реализации программы:

- игровая;

-коммуникативная;

-личносно – ориентированная.

#### 2.2. Условия реализации программы

##### Материально - техническое обеспечение

Основной базой для проведения занятий является спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности).

##### **Помещение:**

- спортивный зал, открытая спортивная площадка.

##### **Оборудование:**

1. Обручи
2. Мячи.
3. Канат.
4. Шарфы.
5. Теннисные мячики

##### **Кадровое обеспечение:**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, имеющий педагогическое образование без предъявления требований к квалификации.

### 2.3. Календарный учебный график

№	Число	Время проведения	Тип занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Вводное занятие.	МБОУ- СОШ с. Семеновка, спортзал	Практическое задание
2.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	6	Русские народные подвижные игры.	МБОУ- СОШ с. Семеновка, спортзал	Викторина тест
3.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	комбинированное	2	Белорусские народные игры. Казахская народная игра.	МБОУ- СОШ с. Семеновка, спортзал	Практическое задание
4.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	комбинированное	2	Армянские народные игры	МБОУ- СОШ с. Семеновка, спортзал	Наблюдение
5.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	комбинированное	2	Чувашские народные игры	МБОУ- СОШ с. Семеновка, спортзал	Наблюдение
6.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	комбинированное	2	Мордовские народные игры	МБОУ- СОШ с. Семеновка, спортзал	Наблюдение
7.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Закрепление знаний и умений	2	Итоговое занятие «Карусель народных игр»	МБОУ- СОШ с. Семеновка, спортзал	Наблюдение

## 2.4. Оценочные материалы.

№ п/п	Результаты	Проверяемые результаты	Формы контроля
1	Предметные	Знание основных народных и подвижных игр.	Викторина «Русские народные игры» ( <i>Приложение 1</i> ) Проверочный тест «Национальные народные игры» ( <i>Приложение 2</i> )
2	Метапредметные	Интерес к занятиям физкультурой и потребность в активном образе жизни; мотивация к самостоятельной организации своего досуга.	Методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к активному образу жизни». ( <i>Приложение 3</i> )
3	Личностные	Сформированность чувства сотрудничества и товарищества, доброжелательности	Методика «Оценка психологической атмосферы и межличностных отношений в коллективе» (Ф. Фидлер) ( <i>Приложение 4</i> )

## Список литературы

### Для педагогов:

1. Валентинов В. 150 весёлых игр. – Санкт- Петербург: Литера, 2002. – 211 с.
2. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004. – 250 с.
3. . Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – Москва: ТЦ Сфера, 2009. – 277 с.
4. Ковалёва Е. А. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. – Москва: ДОМ. XXI век, 2007.- 146 с.
5. Коджаспиров Ю. Г., Развивающие игры на уроках физической культуры. – Москва: Дрофа, 2003. – 207 с.
6. Степанова О. С. Игра и оздоровительная работа в школе. – Москва: ТЦ Сфера, 2004. – 166 с.

### Литература для учащихся:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья, Москва: ОЛМА,2009.-136 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула здорового питания, Москва: ОЛМА,2009.- 127с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании, Москва: ОЛМА,2009.- 97с.
4. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. – Москва: 2006.-156с.

5. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. - Ярославль, 2007.- 187с.

*Приложение 1*

Викторина «Русские народные игры»

**1 вопрос**



Как называется игра, которая представлена на фото?

- «Тяни –толкай»
- «Перетягивание каната»
- «Перетягивание веревки»

**2 вопрос**



Как называется эта игра?

- «Водопад»
- «Ручеек»
- «Золотые ворота»

**3 вопрос**





Какие атрибуты используются в русских народных играх?

- палочка, платочек, мяч, игрушка;
- карандаш, смартфон, карта;
- флешка, стул, рубашка.

#### 4 вопрос



Для чего нужна считалка в игре?

- чтобы устроить передышку;
- чтобы выбрать водящего;
- чтобы тренировать память.

#### 5 вопрос



Какие физические качества воспитываются в русских народных играх?

- ловкость,
- честность,
- красота.

#### 6 вопрос



Реквизит для какой игры изображен на фото?

- брусочки,
- бусинки,
- бирюльки.

### 7 вопрос



Шумная и веселая игра требует не только сноровки, но и находчивости. Перед началом необходимо нарисовать на земле две линии на расстоянии друг от друга. Перед одной из линий стоит «вода», перед другой — остальные игроки. Задача участников добежать до «воды». Кто первым это сделает становится на его место. Сложность заключается в том, что «вода» периодически говорит слова. Какие это слова?

- «Замри, а то ловить лень»
- «Ловись рыбка большая и маленькая»
- «Тише рыбка большая и маленькая»

### 8 вопрос



Как называется игра, изображенная на фото:

- Колечко,
- Булавочка,
- Камешек.

**Проверочный тест «Национальные народные игры»**

- 1) Назовите игру, которая относится к мордовским национальным играм:  
А) «Платок»  
Б) «Пастух»  
В) « В курочек»
- 2) В какой белорусской народной игре нужен мяч?  
А) «Иванка»  
Б) « Мельница»  
В) «Лиски»
- 3) Какая игра относится к чувашским народным играм?  
А) «Слепой баран»  
Б) «Палочка- стукалочка»  
В) «Иванка»
- 4) В какой армянской народной игре дети стоят в кругу, обхватив друг друга за пояс?  
А) «Пастух»,  
Б) «Крепость»  
В) « Джузи-топи»
- 5) Какая игра относится к казахской национальной игре?  
А) «Лиски»  
Б) «Платок с узелком»  
В) «Крепость»

Ответы: 1-Б, 2- А, 3- Б, 4- А, 5- Б

## Методика С. Дерябо и В. Ясвина

### «Индекс отношения к активному образу жизни».

**Цель:** исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

**Инструкция:** обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Наименее важные для меня:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»

(Н.С. Гаркуша)

**Цель:** наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

### Вопросы

**1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- а) хорошее; б) удовлетворительное;  
в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

**2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**

- а) да, занимаюсь; б) нет, не занимаюсь.

**3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**

- а) чаще всего больше 2 часов; б) около часа;  
в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

**4. Делаете ли утром следующее:**

- а) физическую зарядку; б) обливание; в) плотно завтракаю;  
г) курите по дороге в школу.

**5. Обедаете ли в школьной столовой?**

- а) да, регулярно; б) иногда; в) нет.

**6. В котором часу ложитесь спать?**

- а) до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.

**7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?** а) да, активно; б) изредка; в) никогда

**8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;  
в) читаю книги; г) помогаю по дому; д) преимущественно смотрю телевизор (видео); е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

### Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							

7							
8							
<b>Сумма баллов:</b>							

### Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

**Подсчитайте общее количество баллов.**

### Интерпретация

**Высокий уровень – 110 – 80 баллов** – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень – 75 – 50 баллов** – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень – 45 баллов и меньше** – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

*Приложение 4*

## МЕТОДИКА «ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ»

(Ф. Фидлер)

Одной из самых известных методик для оценки психологического климата в коллективе – методика Ф. Фидлера. В таблице приводится 10 пар слов, противоположных по смыслу, например: дружелюбие – враждебность, согласие –

несогласие. Ответ по каждой из 10 характеристик оценивается по шкале от 1 до 8 баллов. Сотрудники отмечают в таблице, какой балл соответствует каждой характеристике. Например, для первой характеристики 1 балл будет соответствовать крайней степени дружелюбия в коллективе, а 8 – напротив, крайней враждебности. Баллы, полученные по всем 10 характеристикам, суммируются. Итоговый показатель колеблется в пределах от 10 баллов (положительная оценка) до 80 баллов (отрицательная оценка) и характеризует степень благоприятности и неблагоприятности атмосферы в коллективе.

№	Характеристика атмосферы в коллективе	Баллы								Характеристика атмосферы в коллективе
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Дружелюбие									Враждебность
2	Согласие									Несогласие
3	Удовлетворенность									Неудовлетворенность
4	Продуктивность									Непродуктивность
5	Теплота									Холодность
6	Сотрудничество									Рассогласованность
7	Доброжелательность									Недоброжелательность
8	Увлеченность									Равнодушие
9	Занимательность									Скука
10	Успешность									Безуспешность