

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Полх – Майданская средняя школа»**

РАССМОТРЕНА Педагогическим советом 28 августа 2025 г. Протокол №1	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБОУ «Полх-Майданская средняя школа» А.М.Безруковым №128 от 28.08.2025
--	---

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Народные игры и забавы»**

Возраст обучающихся: 7 - 8 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Составитель:**

Колюбаева Т. А., учитель физической культуры

с. Полховский Майдан, 2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «народные игры и забавы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
2. Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
3. Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 16; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений. Программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта. Программа «Народные игры и забавы» позволяет сохранить единое образовательное пространство школы, являясь логическим продолжением образовательной программы и способствует ее реализации, в части создания условий для удовлетворения социального заказа родителей, потребности обучающихся в выборе форм и видов деятельности, развитии интеллектуального, творческого и физического потенциала. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию

сообразительности, любознательности. В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу “Народные игры и забавы” вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов внимание, память, мышление, восприятие и т.д.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на один год обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 36 часов (36 недель – 1 час в неделю).

### **Формы обучения и режим занятий**

Форма обучения: очная

Программой предусмотрено проведение занятий в групповой форме.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия с детьми 45 минут (1 академический час).

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** способствовать воспитанию национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовному совершенствованию физически здоровой личности учащегося начальной школы.

### **Задачи:**

1. Приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа.
2. Обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности.
3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4. Формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.
5. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

## 1.3 Содержание программы

### 1. Основы знаний.

Краткая характеристика «Народных игр и забав» как средства физического воспитания. История возникновения «Народных игр и забав» и развитие их в России. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Техника безопасности при занятиях «Народными играми и забавами».

### 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов: маховые движения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Сгибание в разгибание рук в упоре лежа. Приседания. Прыжки. Упражнения для формирования правильной осанки. Челночный бег.

### 3. Подвижные игры, эстафеты.

«Гуси – лебеди», «У медведя во бору», «Чай-чай-выручай», «Палочка – выручалочка», «Блуждающий мяч», «Футбол», «Кошки-мышки», «Цветные тарелочки», «Кто последний», «Цепи кованные», «День-ночь», «Веселые старты», «Колдунчики», «Сафари», «Пчелы и медведи», «Чижик», «Пустое место», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», «Штандер», «Вызов номеров», «Двенадцать палочек», «Прыгающие воробушки», «Передача мяча в колонне».

### Формы проведения занятий и виды деятельности

Коллективная, групповая, командная, комбинированная, контрольные занятия.

## 1.4 Планируемые результаты

### Личностные результаты

освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные результаты

освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения ученик **научится:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;

Ученик получит **возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Основы знаний.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	Устный опрос одновременно со всей группой
	Краткая характеристика «Народных игр и забав» как средства физического воспитания.	1	1	-	
	История возникновения	1	1	-	

	«Народных игр и забав» и развитие их в России. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Техника безопасности при занятиях «Народными играми и забавами».	1  1	1  1	-  -	
2	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов: маховые движения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Сгибание в разгибание рук в упоре лежа. Приседания. Прыжки. Упражнения для формирования правильной осанки. Челночный бег.	<b>3</b>	-	<b>3</b>	<b>Наблюдение за детьми в процессе выполнения заданий</b>
3	<b>Подвижные игры, эстафеты.</b> «Гуси – лебеди» «У медведя во бору» «Чай-чай-выручай» «Палочка–выручалочка» «Блуждающий мяч» «Футбол» «Кошки-мышки» «Цветные тарелочки» «Кто последний» «Цепи кованные» «День-ночь» «Веселые старты» «Колдунчики»	<b>27</b>  1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	-	<b>27</b>  1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<b>Наблюдение за детьми в процессе выполнения заданий</b>

	«Сафари»	1		1	
	«Пчелы и медведи»	1		1	
	«Чижик»	1		1	
	«Пустое место»	1		1	
	«Пятнашки»	1		1	
	«Волки и овцы»	1		1	
	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1		1	
	«Платок»	1		1	
	«Штандер»	1		1	
	«Вызов номеров»	1		1	
	«Двенадцать палочек»	1		1	
	«Прыгающие воробушки»	1		1	
	«Передача мяча в колонне».	1		1	
		1		1	
6	<b>Контрольные испытания</b> промежуточная диагностика; итоговая аттестация.	<b>2</b>  1 1	-	<b>2</b>  1 1	<b>Выполнение тестовых заданий</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

## 2.2 Календарный учебный график программы

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026	01.09.2025	26.05.2026	36	36	<i>1 раз в неделю по 1 учебному часу</i>

## **2.3 Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале, площадь которого 128 кв. м.

В образовательном процессе используются:

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, для метания
- гимнастические скамейки
- обручи
- корзины напольные
- баскетбольные корзины
- сетка волейбольная
- мягкие модули
- фишки-ориентиры
- стойки
- мишени
- ворота футбольные
- Секундомер
- рулетка
- скакалки
- свисток

### **Информационное обеспечение**

В образовательном процессе используются:

- ноутбук;
- проектор;
- экран;
- аудиозаписи для выполнения ОРУ;
- презентации.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит учитель физической культуры, первой квалификационной категории Колюбаева Татьяна Анатольевна. Стаж работы 34 года. Образование высшее.

## **2.4 Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### **Способы проверки учащихся:**

начальная диагностика;  
промежуточная диагностика;  
итоговая аттестация.

## **2.5 Оценочные материалы**

### **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

#### **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «незачет».

## **2.6 Методические материалы, методическое обеспечение программы**

В программе применяются основные группы *методов убеждения*:

- информационные
- дискуссионные

*Методы, стимулирующие активность детей:*

- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- игровые и соревновательные задания
- подвижные игры и эстафеты
- поощрение и похвала.

*Методы организации деятельности:*

- словесные методы (рассказ, беседы, игры, игры-эстафеты).

- практические (упражнения, игры, игры-эстафеты, соревнования);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);

*Методы воспитания и развития:*

- развивающая познавательная игра;
- самостоятельная работа;
- индивидуальная работа;

### Список литературы

1. Аранская О.С. - Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.
2. Маюров А.Н. - Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
4. ФГОС - Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время/ Методическое пособие. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, ООО «Планета», 2013
6. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
7. Ковалько, В.И. - Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Патрикеев, А.Ю. - Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Колемаскина Л.В. - Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г,