

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЗАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
АЛЕКСАНДРА АНТОНОВИЧА СЕМИРАДСКОГО

РАССМОТРЕНА

На заседании педагогического  
совета

Протокол от 30.08.2024 г № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАОУ Казанцевской СОШ  
от 30.08.2024 г № 50-28

Директор МАОУ Казанцевской СОШ

\_\_\_\_\_ А.А.Белоногова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Русские народные подвижные игры»**  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор: педагог дополнительного образования  
Куручкина Юлия Викторовна

Казанцево  
2024

## **Пояснительная записка**

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Уставом и локальными актами учреждения.

### **Направленность (профиль) программы**

Программа ориентирована на развитие речи ребенка, с помощью подвижных игр обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями считалками. В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений их образность, у них развивается чувство ритма.

### **Новизна**

На основании комплексного подхода к подготовке обучающегося, развиваются не только физические качества, но и волевые:

целеустремленность, инициативность, самостоятельность, решительность и выдержка.

### **Актуальность**

Подвижная игра – это школа воспитания, в которой есть свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу.

### **Отличительные особенности программы**

Характерная особенность народной подвижной игры - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Через игру воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде.

### **Адресат программы**

Учащиеся 6-7 лет.

**Срок реализации программы – 1 год**

### **Формы, методы, технологии**

Форма обучения – очная.

- сюжетные игры, преимущественно коллективные;
- бессюжетные подвижные игры;
- подвижные игры с элементами соревнования;
- игры большой, малой и средней подвижности.

Применяются цифровые технологии (просмотр видео, фото);  
Реализуется индивидуальный подход.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность – 30 минут.

**Цель:** формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению и сохранению здоровья младших школьников; создание

эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

**Задачи:**

1. Расширять кругозор учащихся, формировать представления об окружающем мире.

2. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитию психических процессов и свойств личности,

3. Укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность.

**Содержание программы**

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	1 час	30 минут	1 раз в неделю	36	13	36

**Игра «Веревочка»**

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

**Правила**

1. Играющие должны веревку держать двумя руками.
2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

**Игра «Третий-лишний»**

**Правила игры «Третий — лишний»**

Вначале выбирают водящего («догонялу»), который будет догонять, и игрока, который будет убегать («третий лишний»). Все играющие разбиваются по двое и становятся парами в круг один за другим лицом внутрь круга. Таким образом получается как бы двойной круг игроков. (В другом варианте игры пары берутся за руки и начинают медленно ходить

по кругу). Перед началом игры Догоняла становится в центр круга, третий-лишний — за кругом. По сигналу водящий начинает погоню. Убегающий должен бегать только за кругом, нельзя пробегать сквозь круг или, наоборот, убежать далеко от него. Оба бегущих игрока не должны дотрагиваться до стоящих пар.

В любой момент убегающий игрок может пристроиться к любой паре спереди. Об этом он может предупредить криком «беги!» или «лишний!». Есть вариант игры, когда кричат целую фразу: «Много троих, хватит двоих!». В этом случае третий-лишний игрок сзади продолжает убежать вместо него. Таким образом, все игроки должны быть в готовности убежать, потому что ситуация на игровой площадке может поменяться в любой момент. Одновременно могут бежать только два игрока (водящий и убегающий). Когда все участники достаточно натренируются, смена убегающего игрока происходит очень быстро и игра приобретает настоящее напряжение и интерес. Если третий-лишний забегаёт в круг, то он обязан быстро пристроиться к какой-нибудь паре. А догоняла не может даже забежать между парами. Зато он может салить нового третьего лишнего даже если тот ещё не сдвинулся с места, как только старый убегающий пристроился к паре и крикнул «беги!»

Погоня заканчивается, когда водящий настигает убегающего. Тогда они меняются местами и игра начинается сначала. Игра идёт до полной усталости всех игроков.

Маленькие хитрости:

- Чтобы круг не сжимался при смене убегающих, парам следует не забывать сдвигаться на шаг назад.
- Новому убегающему не запрещено сразу же выходить из игры, занимая место у соседней, а то и у своей собственной пары. Главное при этом — не попасться догоняле!

Игра «Два мороза»

Правила игры Два мороза

Перед началом игры выбирается и очерчивается площадка шириной примерно как в вышибалах.

На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта. Огороженные места теперь будут называться домиками, а место между ними — улицей.

Выбираются двое водящих, один — Мороз-красный-нос, другой — Мороз-синий-нос. При наличии цветных носов на резиночке восторгу вообще не будет конца.

Морозы становятся посреди площадки — улицы, остальные дети прячутся в один из домов.

Морозы хором произносят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я — мороз Красный нос,

Я — мороз Синий нос

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?

Все дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз!

После этих слов дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом.

Водящие Морозы стараются их осалить — «заморозить».

Игроки, настигнутые Морозами, останавливаются, замерев — они замерзли, пострадали от мороза.

### Игра «Гуси-лебеди»

Для игры необходима большая площадка и компания детей от 5-ти человек. Еще интереснее играть компанией 10-30 игроков, поэтому игра хороша для детских садов и массовых праздников.

В начале игры мелом или палочкой очерчивается «гусятник» — дом, в котором живут гуси и где их ждет хозяин.

На другой стороне площадки очерчивается «поле» — туда гуси уходят гулять.

Между «гусятником» и «полем» рисуется круг — «логово», там будет жить волк.

Далее с помощью считалочки выбирается волк (если ребят много, волков может быть несколько) и хозяин гусей. Остальные становятся гусями.

При игре со взрослыми роль хозяина обычно берет на себя взрослый, он же является ведущим игры.

Хозяин говорит гусям:

— Гуси, летите в поле, погуляйте, в лапы волку не попадайте.

Ребята бегут, размахивая руками, в «поле».

Далее происходит диалог хозяина и гусей:

— Гуси, гуси!

— Га-га-га!

- Есть хотите?
- Да, да, да!
- Ну летите же домой!
- Серый волк под горой, не пускает нас домой.
- Что он делает?
- Зубы точит, нас съесть хочет.
- Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси растопыривают руки-крылья и летят домой в гусятник, а волк рычит и пытается их поймать. Пойманные гуси из игры выбывают, и игра продолжается. Побеждают те, кто ни разу не попался в лапы волку.

Концовка в этой игре может быть и другой. Когда все гуси пойманы и сидят в логове у волка, хозяин зовет волка попариться в баню.

### Игра «Море волнуется»

«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура, на месте замри!»

Дети должны после этого замереть на месте в той фигуре, которую они придумали на морскую тематику. Затем ведущий по очереди подходит к каждому из игроков, дотрагивается до него рукой, тем самым как бы включая его и давая команду «отмереть», после чего ребенок начинает двигаться, изображая задуманное. Все остальные детишки во главе с ведущим должны отгадать, назвав то, что они видят. Тот участник, чья фигура будет признана всеми самой лучшей, становится теперь ведущим, временно меняясь с ним местами. Игра продолжается дальше по тем же правилам, причем ведущий может давать самые разнообразные задания, такие как:

«Любая фигура, на месте замри!», или

«Земная фигура, на месте замри!», или

«Воздушная фигура, на месте замри!»

Таким образом можно изображать представителей различных профессий, животных, птиц, насекомых, самые разнообразные одушевленные и неодушевленные предметы. Игра может продолжаться неограниченное количество времени до тех пор, пока вызывает интерес у ее участников и повышает им настроение, создавая положительный эмоциональный настрой.

### Игра «Волки и овцы»

Перед началом игры выбирают двух водящих «волка» и «пастуха». Для этого вам пригодятся детские считалки. Все остальные игроки «овцы». У «овец» есть свои «домики-овчарни». Это очерченные с двух противоположных концов площадки границы. Между двумя «овчарнями» расположено «поле». У волка тоже есть свой домик-логово. Его обозначают кругом в центре площадки. В начале игры «волк» находится в своем

«логове», «овцы» в одной из «овчарен, а пастух сбоку игровой площадки. Ребята - «овечки» хором читают стихотворение:

Пастушок, пастушок,  
Заиграй в свой рожок!  
Гони стадо в поле,  
Погулять на воле!

После этого «овечки» выходят пастись на «поле». Пастух ходит между ними и «играет» на «дудочке» (настоящей или воображаемой). В какой-то момент «пастух» прерывает игру и кричит «Волк!». Как только это слово произнесено, «овцы» стараются поскорее убежать в «овчарню». Но возвращаться в ту «овчарню», откуда они вышли нельзя. Нужно обязательно добежать до другой, расположенной на противоположном конце. «Волк» должен ловить (достаточно просто осалить) «овечек». Пойманная овечка выходит из игры (как вариант, становится новым «волком»). «Пастух» может защитить «овец». Он будет загоразивать их от «волка». Но при этом «пастух» не должен хватать волка руками, стараясь его удержать – только загоразивать «стадо».

#### Игра «Хромая лиса»

На площадке, предназначенной для игры, чертят большой круг с таким расчетом, чтоб в нем свободно поместились все играющие и могли в нем свободно двигаться.

Выбирается водящий – он будет хромой лисой.

Все дети встают внутри круга, а лиса остается снаружи. Водящий-лиса может прыгать вокруг круга только на одной ноге. Ведь лиса у нас – хромая.

Все дети бегают в кругу, лиса прыгает на одной ногу снаружи и старается кого-нибудь осалить. Как только ей это удастся, игроки меняются ролями.

Вариант этой игры. Он подойдет, если у вас ограниченное пространство. Водящий-лиса не меняется на протяжении всей игры. Круг довольно маленький, двигаться детям внутри него тесно. Так что на первых этапах осалить кого-нибудь будет для лисы легко. Осаленный выбывает из игры, выходит из круга. Так, постепенно, места для движения становится все больше и больше. Последний оставшийся в кругу и будет новой лисой.

Если играющих очень много, то можно назначить две или даже три лисы.

#### Игра «Цепи кованные»

Количество игроков от 6 человек и более. Для игры требуется ровная площадка размером примерно 10x20 метров.

Игроки должныделиться на две команды. На ровной площадке игроки команд встают напротив друг друга (лицом к лицу) и берутся за руки, образуя цепь. Расстояние между командами 7 - 10 метров.

Игроки первой команды кричат: "Цепи, цепи кованные, разбейте нас." Игроки второй команды спрашивают "Кем из нас?" Первая команда называет игрока, который, разбежавшись, должен разбить цепь. Если названному игроку удастся разбить цепь противника, он забирает одного игрока по месту разрыва цепи. Если разорвать цепь не удалось, разбивающий игрок становится "звеном" противоположной команды.

Команды меняются ролями. Игроки второй команды кричат: "Цепи, цепи кованные, разбейте нас. "..... и так далее. Проигрывает та команда, в которой остается один игрок.

### Игра «Невод»

В подвижную игру «Невод» можно играть с детьми, начиная с 5 лет. Минимальное число игроков 6-7 человек.

Правила подвижной игры «Невод» не слишком сложные, но надо следить за тем, чтобы «невод» не хитрил, не хватал детей руками, а ловил по правилам.

Перед началом игры нужно выбрать двух водящих. сделать это можно с помощью любой детской считалки. Эти двое детей берутся за руки. Они «невод». Остальные ребята – рыбки. «Невод» должен ловить «рыбок». Но дотронуться до «рыбки» недостаточно. Пара детей-водящих должна поймать «рыбку», соединив руки, чтобы пойманный оказался как бы в кольце. Тот, кого поймали, присоединяется к «неводу». Постепенно «невод» разрастается, увернуться от него, казалось бы, сложнее – такой он большой. Но большой «невод» становится еще и неповоротливым! Играют до тех пор, пока в «море» не останется всего две «рыбки». Затем игру можно повторить, а «неводом» те две «рыбки», которых не поймали в прошлом коне.

### Игра «Золотые ворота»

Русская народная подвижная игра для детей «Золотые Ворота» может стать хитом любого фольклорного праздника! Для игры нужно хотя бы 7-8 участников, но если народу больше, то играть веселее! Принять участие в этой забаве могут детки от пяти лет.

Правила игры очень просты. Двое ведущих берутся за руки и строят «ворота» (поднимают сомкнутые руки вверх). Для того, чтобы выбрать пару детей на роль «ворот», воспользуйтесь детской считалкой. Остальные берутся за руки и хоровод начинает двигаться, проходя под «воротами». Хоровод нельзя разрывать! Все хором произносят такие слова (сначала, пока ребята не разучили присказку, взрослый может говорить ее один):

«Золотые ворота, проходите, господа:

Первый раз прощается,

Второй раз воспрещается,

А на третий раз не пропустим вас!»

Когда звучит последняя фраза, «ворота закрываются» — водящие опускают руки и ловят, запирают тех участников хоровода, которые оказались внутри «ворот». Тех, кого поймали, тоже становятся «воротами». Когда «ворота» разрастутся до 4-х человек, можно разделить их и сделать двое ворот, а можно оставить и просто гигантские «ворота». Игра, обычно, идет до двух последних не пойманных игроков. Они становятся новыми воротами.

### **Ожидаемые результаты**

В результате обучений ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

— 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.

### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

— организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

— обобщать и углублять знания об истории, культуре народных игр;

— представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— формировать навыки здорового образа жизни;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;

— 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;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

### **Метапредметные результаты**

Учащиеся научатся:

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

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

— 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;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года. Форма – зачет. Учащийся в группах должны провести русскую народную подвижную игру.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Форма – зачет. Учащийся должен самостоятельно провести русскую народную подвижную игру.

### **Календарно-тематический план**

№	Дата прове	Тема занятия	Кол-во часов		

	дния		теори я	практ ика		
1	6.09	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Вводный контроль: знание русских народных подвижных игр. История возникновения русских народных игр. Учить русские народные считалки.	0,2	0,8		
2	13.09	Учить правила Русской народной игры «Третий лишний». Совершенствовать русские народные считалки.	0,2	0,8		
3	20.09	Учить правила Русской народной игры «Веребочка» Совершенствовать русские народные считалки.	0,2	0,8		
4	27.09	Закрепить правила в изученных играх, учить играть самостоятельно. Русские народные игры «Третий лишний» и «Верёвочка»		1		
5	4.10	Учить правила русской народной игры «Два Мороза». Совершенствовать русские народные считалки.	0,2	0,8		
6	11.10	Учить правила русской народной игры «Гуси-лебеди». Закрепить русские народные считалки.	0,2	0,8		
7	18.10	Закрепить правила в изученных играх, учить играть самостоятельно. Русские народные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».		1		
8	25.10	Учить правила русской народной игры «Море волнуется»	0,2	0,8		
9	1.11	Учить правила русской народной игры «Волки и овцы»	0,2	0,8		
10	8.11	Закрепить правила в изученных играх, учить играть самостоятельно. Русские народные игры «Море волнуется», «Волки и овцы».		1		
11	15.11	Учить правила русской народной игры «Хромая лиса».	0,2	0,8		
12	22.11	Учить правила русской народной игры «Цепи кованные».	0,2	0,8		
13	29.11	Закрепить правила в изученных играх, учить играть самостоятельно. Русские народные игры «Хромая лиса», «Цепи кованные».		1		
14	6.12	Учить правила русской народной игры «Невод».	0,2	0,8		
15	13.12	Учить правила русской народной игры «Золотые ворота».		1		
16	20.12	Закрепить правила в изученных играх, учить играть самостоятельно. Русские народные игры «Золотые ворота», «Невод».		1		
17	27.12	Промежуточная аттестация: проведение подвижной игры.		1		
18		Учить правила игры «Волк во рву».		1		

19	Закрепить правила игры «Волк во рву».	1		
20	Совершенствовать русские народные считалки. Русские народные игры «Третий лишний» и «Верёвочка».	1		
21	Русская народная игра «Море волнуется».	1		
22	Закрепить правила в изученных играх, учить играть самостоятельно. Русские народные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».	1		
23	Русская народная игра «Два Мороза». Совершенствовать русские народные считалки.	1		
24	Русские народные игры «Хромая лиса», «Цепи кованные».	1		
25	Русская народная игра «Невод»	1		
26	Эстафеты «Веселые старты».	1		
27	Изучить подвижную игру «Сыщик».	1		
28	Закрепить правила подвижной игры «Сыщик».	1		
29	Русская народная игра «Золотые ворота».	1		
30	Русская народная игра «Волки и овцы».	1		
31	Русские народные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».	1		
32	Русские народные игры «Золотые ворота», «Невод».	1		
33	Эстафеты «Веселые старты».	1		
34	Русская народная игра «Золотые ворота».	1		
35	Эстафеты «Веселые старты».	1		

36		Итоговая аттестация: зачет. Провести русскую народную подвижную игру с одноклассниками.		1		
----	--	---	--	---	--	--

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 1 комплект.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Скакалки - 20 шт.
- Мячи набивные различной массы - 10 шт.
- Мячи баскетбольные, волейбольные - 2 шт.
- Обручи – 5 шт.

### **Информационное обеспечение**

- аудио-, видео-, фото-, интернет источники с помощью планшетов, компьютеров, телефонов.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование и первую квалификационную категорию.

### **Список литературы**

1. И. В. Ветрова, Н.В. Люлина, С.В. Тарапатин «Подвижные игры в физическом воспитании», Красноярск, 2019 г.
2. Н.В. Пешкова, Н.А. Шкитырь, Н.А. Яковлева «Спортивные праздники и соревнования, Брянск, 2017 г.
3. Е.А. Бойко, «Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет» - М.: Книга по Требованию, 2008.
4. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии. - М.: Диалог культур, 2013.
5. А.Ю. Патрикеев, «Летние подвижные игры для детей» - М.: Феникс, 2014.

