



## **Пояснительная записка.**

Программа учебного предмета «Народные подвижные игры» отводится 34 часа в год (34 учебные недели по 1 часу в неделю), предусмотренной учебным планом.

Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

### **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### **Роль и место данного курса.**

Подвижная игра — 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.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

## **Алгоритм работы с играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;  
развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;  
развитие сообразительности, творческого воображения;  
развитие коммуникативных умений;  
воспитание внимания, культуры поведения;  
создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;  
обучить умению работать индивидуально и в группе,  
развить природные задатки и способности детей;  
развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.  
развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

## **Содержание курса**

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

**Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1. Раздел - Основы знаний о народной подвижной игре
2. раздел - «Русские народные игры»
3. раздел - «Игры народов России»
4. раздел - «Подвижные игры»

5. раздел - «Эстафеты»
6. раздел –Зимние забавы»

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

#### Цели изучения по каждому разделу

##### **«Русские народные игры»**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

##### **«Игры народов России»**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

##### **«Подвижные игры»**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

##### **«Эстафеты»**

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

#### **Личностными результатами**

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие, так и плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

#### **Мета предметными результатами**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

##### Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

##### Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

##### Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;  
постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;  
разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;  
управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;  
умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.  
сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

В результате освоения программного материала учащиеся должны:

**иметь представление:**

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;  
о режиме дня и личной гигиене;  
о способах изменения направления и скорости движения;  
о народной игре как средстве подвижной игры;  
об играх разных народов;  
о соблюдении правил игры

**уметь:**

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;  
выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;  
играть в подвижные игры;  
выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  
выполнять строевые упражнения;  
соблюдать правила игры

**Ожидаемый результат**

Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.  
Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.  
Развитие умений работать в коллективе.  
Формирование у детей уверенности в своих силах.  
Умение применять игры самостоятельно.

## **Содержание тем внеурочной деятельности.**

### **1 раздел (2 часа) Основы знаний о народной подвижной игре.**

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры. Выработка правил.
- Пятнашки. Фанты. Горелки.

### **2 раздел (12 часов) Подвижные игры разных народов.**

#### **- Игры русского народа.**

- Русские народные игры «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Дедушка –рожок» «Ловушка в кругу. «Филин и пташки», «Свечи ставить»
- Игра русских поморов «Веревочка» Карельская народная игра «Оленпа», башкирская народная игра «Туесок»
- Групповые игры. «Охотник и сторож», «Совушка».

### **3 раздел (1 час) Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

### **4 раздел (5 часа) Игры-эстафеты. Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.**

- Эстафеты с мячами. «Вышибалы»
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Два мяча»

### **5 раздел (4 часа)**

#### **Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками (прыжки различными способами, в парах) Игры со скакалкой. Игра «Рези ночка»

### **6 раздел (10 часов)**

#### **Зимние забавы**

- Зимой на воздухе. Игра «Зайцы и лиса»
- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».
- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
- Эстафета на санках.
- Лыжные прогулки.

### **7 раздел (1 час) Итоговое занятие**

- Праздник здоровья и подвижной народной игры.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол – во часов	Темы занятий
1	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.	1	Знакомство с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры.
2		1	Выработка правил. Игры «Пятнашки», «Фанты», «Горелки»
3	Подвижные игры разных народов.	1	Русская народная игра. «Ловушка в кругу».
4		1	Групповые игры. «Охотник и сторож».
5		1	Русская народная игра «Свечи ставить»
6	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	Народные подвижные игры Повторение игр.
7	Игры-эстафеты.	1	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Вышибалы» «Два мяча»
8		1	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»
9		1	Эстафеты с бегом и прыжками
10		1	Эстафеты с преодолением препятствий
11	Подвижные игры разных народов.	1	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки»
12		1	игра русских поморов «Веревочка»
13		1	Карельская народная игра «Оленпа»
14		1	Русская народная игра «Пчелки и ласточки»
15		1	Башкирская народная игра «Тусок»
16	Зимние забавы 10ч	1	Игры зимой. Температурный режим, одежда, инвентарь. Игра «Зайцы и лиса»
17		1	Зимние забавы. Катание на санках.
18		1	Игры со снежками метание на дальность и в цель. Снежные сражения
19		1	Зимние забавы. Катание на санках и лыжах
20		1	Соревнования «Снежный биатлон»
21		1	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»
22		1	Катание на лыжах Игра «Самокат», «Догонялки»
23		1	Эстафета на санках.
24		1	Лыжная прогулка.
25		1	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
26	ОРУ на развитие основных физических	1	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
27		1	Упражнения со скакалками игра «Мешочек»

28	качеств.	1	Упражнения со скакалками Игра «Резиночка»
29		1	«Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»
30	Подвижные игры разных народов	1	Игра Колечко», «Молчанка»
32		1	Русская народная игра «Дедушка –рожок»
33		1	Игра «Классики» Игры и эстафеты
34	Итоговое занятие	1	Праздник здоровья и подвижной народной игры

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075093

Владелец Трапезникова Юлия Геннадьевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026