

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от 23.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
№ 169 от 30.08.2023 года

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**«Народные игры»**

направленность: *спортивно-оздоровительная*

*2 класс*

Срок реализации:  
1 год,  
34 часа

Автор составитель программы:  
Ильина Ольга Александровна,  
учитель физической культуры

П. Демянск

2023– 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Народные игры» составляют следующие документы.

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций»; (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Основной образовательной программы начального общего образования;
- Рабочей программы воспитания.

Безусловно, содержание обучения должно максимально предусматривать физическое, трудовое, нравственное, эмоциональное и эстетическое воспитание учащихся начальных классов. Первое место в решении проблемы обучения шестилетних школьников, несмотря на свою обособленность по отношению к другим дисциплинам учебного плана, занимает физическая культура.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 7-9 лет положены программа физического воспитания для учащихся средней школы и программа для школьников, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Русские народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам. Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Русские народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

**Актуальность данной программы** в том, что народные подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Практическая значимость** программы «Народные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Цель программы:** воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

**Обучающие:**

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

**Развивающие:**

- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- Гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;

- Повышение физической и умственной работоспособности школьника.

#### Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### **Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе курса внеурочной деятельности «Народные игры».**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Народные игры» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания Демянской средней школы.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Народные игры» реализуется через :

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

## **Особенности программы.**

Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит учащихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 6–8 лет. Срок реализации программы 1 год (34 ч). Продолжительность занятий 40 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

### **Виды деятельности:** игровая, познавательная.

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий в облегченной одежде, со специальными ковриками для выполнения упражнений на полу.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить учителю планирование занятий с младшими школьниками и наглядно обозначить соответствие народных игр разделу программы.

- Прогнозируемые результаты применения программы направлены:
  - на формирование первичных общеучебных умений и навыков учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.
  - введение детей в предметную область физической культуры. Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в

зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

### **Ожидаемые результаты.**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

### **Личностные результаты**

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

- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными 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:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

#### **Способы проверки знаний и умений:**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- праздник «Мир народных игр»;
- «День здоровья».
- Сюжетные игры

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ.

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Общие подвижные символические игры.	0,5	4,5	5	групповая	Лекция, тренировки
2.	Игры с бегом		3	3	групповая	тренировки, практикумы, соревнования
3.	Игры с прыжками		2	2	групповая	тренировки, практикум
4.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	0,5	2,5	3	групповая	тренировки, практикумы
5.	Игры для развития внимания	0,5	2,5	3	групповая	лекции, практикумы, тренировки
6.	Общеразвивающие игры	0,5	3,5	4	групповая	лекции, практикумы
7.	Игры в помещении	1	5	6	групповая / индивидуальная	лекции, практикумы
8.	Игры в фанты			1	групповая / индивидуальная	соревнования
9.	Игры- шутки			1	групповая / индивидуальная	соревнования
10.	Сюжетные игры	0,5	2,5	3	групповая / индивидуальная	практикумы, тренировки
11.	Загадки, шарады, каламбуры	0,5	0,5	1	групповая	соревнования
12.	Праздник «Мир народных игр»			2	групповая	соревнования, показательные выступления

<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>		
--------------	----------	-----------	-----------	--	--

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

### **Содержание программы**

#### 1. Общие подвижные символические игры.

«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

#### 2. Игры со скакалками.

«Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

#### 3. Игры с бегом.

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок-бегунок».

#### 4. Игры с прыжками.

«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».

#### 5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.

«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».

#### 6. Игры лазанием и перелезанием.

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».

#### 7. Игры для развития внимания.

«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».

#### 8. Игры с разными предметами.

«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».

#### 9. Игры с камешками, шариками и палками.

«Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

#### 10. Игры в помещении.

«Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».

#### 11. Сюжетные игры.

«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности : игровой и учебной.



Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

### Контрольные нормативы.

№	физические способности	контрольные упражнения, тест	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные.	Бег 30 м (сек)	7 л.	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8 л.	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9 л.	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10 л.	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные.	Челночный бег 3x10 м (сек)	7 л.	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8 л.	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9 л.	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,5-9,7	9,3
			10 л.	9,9	9,5-9,0	8,6	10,11	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места (см)	7 л.	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8 л.	110	125-145	165	90	120-140	155
			9 л.	120	130-150	175	110	135-150	160
			10 л.	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Выносливость.	Бег 6 мин (м)	7 л.	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
			8 л.	750	800-950	1150...	550...	650-850	950...
			9 л.	800	850-1000	1200...	600...	700-900	1000...
			10 л.	850	900-1050	1250...	650...	750-950	1050...
5.	Гибкость.	Наклон вперед из	7 л.	1 выше	3-5	10	2	6-9	12,5

		положения «сидя» (см)				и выше	и ниже		и выше
			8л.	1 выше	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9 л.	1 выше	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10 л.	2 выше	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6.	Силовые.	Подтягивание м. – из виса на высокой перекладине д. –на низкой перекладине из виса лежа (раз)	7 л.	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8л.	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9 л.	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10 л.	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

### Методическое обеспечение и технологии программы:

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Педагогические возможности преподавания содержания программы «Русские народные игры» будут эффективны, так как учащиеся учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.

Основная функция этой программы - воспитание национального самосознания. Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на разделы, по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёт её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору» и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: «Дедушка-рожек», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», а также различные их варианты.

С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем),

«Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг». «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

Таким образом, при моделировании обновленной парадигмы педагогической классификации русских народных игр выявляется компонент, направленный на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила поведения во время игр. Игры с бегом: «Ловишки», «Кошки мышки», «Мышеловка». Игры малой подвижности.	Беседа, групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html</a>
2	Игры: «У медведя во бору», «Змейка», «Пустое место», «Горячее место».	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html</a>
3	Игры: «Пятнашки», «Салки», «Чай, чай выручай», «Пустое место». Игра малой подвижности «Совушка»	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html</a>
4	Игры «Горелки», «Третий лишний», «Хитрая лиса», «Вороны и воробей».	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html</a>
5	Игры и правила игр: «Пятнашки с домом», «Ловишки», «Рыбаки», «Перебежки с выручкой», «Стоп!».	Беседа, групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html</a>
6	Игры и правила игр: «Жмурки», «Мышка и две кошки», «Хромая лиса». Игра малой подвижности «Стоп!».	Беседа, групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html</a>
7	Игры: «Бездомный заяц», «Иголочка, ниточка, узелок», «Много троих, хватит двоих», «Коршун», «Ловишки в кругу».	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html</a>
8	Игры: «Белые медведи», «Палочка-выручалочка», «Лошадки», «Курочка», «Платок».	групповая	1	<a href="http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html">http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html</a>
9	Игры: «Змейка», «Дорожки», «Челночок», «Белые медведи». Игра малой подвижности «Фанты».	групповая	1	<a href="http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html">http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html</a>
10	Игры: «Жмурки», «Мяч кверху», «Салки», «Белые медведи».	групповая	1	<a href="http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html">http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html</a>

				10-let-v-pomescheni.html
1 1	Игры: «Пятнашки на одной ноге», «Два Мороза», «Добеги и убеги», «Зайцы в лесу». Игра малой подвижности «Совушка».	групповая	1	<a href="http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html">http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html</a>
1 2	Игры: «Пятнашки», «Салки», «Чай, чай выручай», «Пустое место». Игра малой подвижности «Совушка».	групповая	1	<a href="http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html">http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html</a>
1 3	Игры-эстафеты. «Горелки с платочком», «Круговые пятнашки», «Стоп!».	соревнования	1	<a href="http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html">http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html</a>
1 4	Игры с мячом: «Летучий мяч», «Мяч с топотом», «Круг».	групповая	1	<a href="http://korshu.ru/podvijnie-igridlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/">http://korshu.ru/podvijnie-igridlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/</a>
1 5	Игры: «Зевака», «Доровки», «Выбей мяч из круга», «Мяч кверху». Игра малой подвижности «Фанты».	групповая	1	<a href="http://korshu.ru/podvijnie-igridlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/">http://korshu.ru/podvijnie-igridlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/</a>
1 6	Игры: «Охотник», «Стойки», «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Совушка».	групповая	1	<a href="http://korshu.ru/podvijnie-igridlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/">http://korshu.ru/podvijnie-igridlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/</a>
1 7	Игры: «Пятнашки с мячом», «Зайчик», «Перебежка», «Застука».	групповая	1	<a href="http://korshu.ru/podvijnie-igridlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/">http://korshu.ru/podvijnie-igridlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/</a>
1 8	Игры: «Старые лапти», «Зевака», «Летучий мяч», «Мяч с топотом».	групповая	1	<a href="http://korshu.ru/podvijnie-igridlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/">http://korshu.ru/podvijnie-igridlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/</a>
1 9	Игры: «Перебрасывание мяча», «Самые ловкие», «Пирамидка», «Встреча». Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»	групповая	1	<a href="https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986">https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986</a>
2 0	Игры с прыжками: «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Классы». Игра малой подвижности «Что изменилось?».	групповая	1	<a href="https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986">https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986</a>
2 1	Игры: «Болото», «Переселение лягушек», «Волк во рву», «Мешочек». Игра малой подвижности «Стоп!».	групповая	1	<a href="https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986">https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986</a>
2 2	Игры-эстафеты: «Чья команда дальше прыгнет», «Быстро по местам», «Попрыгунчики». Игра малой подвижности «Три, тринадцать, тридцать три».	соревнования	1	<a href="https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986">https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986</a>
2 3	«Быстро по местам», «Карусель», «Делай, как я», «Слушай сигнал». Игра малой подвижности «Море волнуется раз».	групповая	1	<a href="http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml">http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml</a>
2 4	Игры: «Охотник», «Стойки», «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Летает, не летает».	групповая	1	<a href="http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml">http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml</a>

2 5	Игры: «Болото», «Переселение лягушек», «Волк во рву», «Мешочек». Игра малой подвижности «Колпак мой треугольник».	групповая	1	<a href="http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml">http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml</a>
2 6	Игры: «Вызов номеров», «Лес, озеро, болото», «Перемена мест». Игра малой подвижности «Запретное движение»	групповая	1	<a href="http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml">http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml</a>
2 7	Игры: «Кот идёт», «Дети и медведи», «Зима-лето», «Кот проснулся». Игра малой подвижности «Рыба, птица, зверь»	групповая	1	<a href="http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml">http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml</a>
2 8	Игры: «Семёрочка», «Мяч в стену», «Передача мяча по кругу», «Мяч сквозь обруч». Игра на внимание «Карлики, великаны».	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html</a>
2 9	Игры на развитие ловкости, быстроты: «Лови – бросай!», «Удочка», «Караси и щука». Игра малой подвижности «Ровным кругом».	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html</a>
3 0	Игры: «Кружева», «Дедушка-рожок», «Попробуй, поймай». Игра малой подвижности «Краски».	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html</a>
3 1	Игры на развитие общей выносливости: «Прихлопни комара», «Мяч в кругу», «Лягушка», «Змейка (проведи мяч)», «Зайцы в огороде», «Охотник и зайцы». Игра малой подвижности «Светофор».	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html</a>
3 2	Игры с мячом: «Не урони мяч». Эстафеты с мячами. Игра малой подвижности «Горячие руки».	Групповая, весёлые старты	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html</a>
3 3	Игры: «Из обруча в обруч», «Доведи до середины», «Посадка картофеля», «Ну-ка, отними». Игра малой подвижности «Колечко», «Кто ушёл?».	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html</a>
3 4	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Передал - садись». Игра малой подвижности «Ладошки».	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html">https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html</a>

### Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка.
3. Мат гимнастический
4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая, жесткая
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1кг и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч резиновый

8. Скакалка детская
9. Кегли
10. Обруч пластиковый детский
11. Обруч металлический
12. Палка гимнастическая

#### **Список литературы.**

1. «Игра и оздоровительная работа в школе» - О.А Степанова, серия «Игровые технологии», Москва  
ООО «ТЦ Сфера», 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
2. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» - Е.А.Ковалёва, серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с.,
3. «Любимые детские игры-составитель Г.Н.Гришина, серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с.,
4. «Детские подвижные игры народов СССР» - составитель А.В.Кенеман; под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с.
5. «Русские народные подвижные игры»- составитель М.Ф.Литвинова; под ред. Л.В. Русской, Москва «Просвещение» ,1986г.-79с.