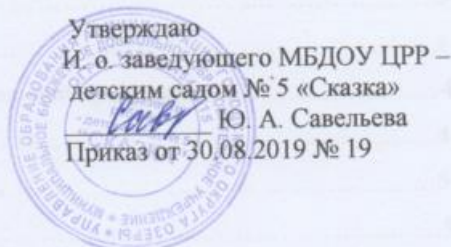


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад № 5 «Сказка»

адрес: РФ, 140563, Московская область, г. Озёры, микрорайон 1,  
☎ 8 496 70 2 – 28 - 19, 8 496 70 2-32-62 ✉ [skazka-ds5@yandex.ru](mailto:skazka-ds5@yandex.ru) 🌐 <http://ozds5.obrpro.ru/>

Принята на заседании  
Совета педагогов МБДОУ ЦРР -  
детского сада № 5 «Сказка»

Протокол от 29.08.2019 № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Дудорова Татьяна Алексеевна,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

г. Озёры, 2019 год

## Содержание

### Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Новизна.....	3
1.3. Актуальность программы.....	4
1.4. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.....	4
1.5. Возраст обучающихся.....	4
1.6. Сроки реализации.....	5
1.7. Формы занятий.....	5
1.8. Режим занятий.....	5
1.9. Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы.....	5
1.10. Мониторинг результатов освоения программы.....	5-6
1.11. Связь с другими образовательными областями.....	6-7
1.12. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	7
1.13. Работа с родителями.....	7
2. Учебный план.....	8-9
3. Содержание базовых тем программы.....	9-12
4. Календарный учебный график.....	13
5. Методическое обеспечение программы.....	13
6. Кадровое обеспечение реализации программы.....	13
7. Материально-техническое обеспечение.....	13-14
8. Список литературы.....	14

## **1. Пояснительная записка**

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

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.

### **1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Народные подвижные игры» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

### **1.2. Новизна**

- Проводится ознакомление детей с русскими народными играми, с играми народов ближнего зарубежья.
- Народные игры способствуют повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ребёнка.
- Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

### **1.3. Актуальность программы**

Мы живём в многонациональном обществе, в котором всё больше зла и жестокости по отношению к людям иной нации, иного вероисповедания, иных национальных жизненных традиций. Народные игры, и русские, и украинские, и пр., почти исчезли сегодня из детства. Сохранение и возрождение национальной культуры является ныне одной из первостепенных задач. Что бы у ребёнка сформировалось чувство любви к Родине, необходимо воспитывать у него эмоционально положительное отношение к тем местам, где он родился и живет, развивать умение видеть и понимать их красоту, желание узнавать о них больше, формировать стремление оказывать посильную помощь людям, которые его окружают, воспитывать в детях толерантность.

Поэтому надо помнить, что народные игры как жанр устного народного творчества являются национальным богатством, и мы должны сделать их достоянием наших детей.

### **1.4. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы**

**Цель** данной программы – развитие физических способностей через народные игры.

#### **Основные задачи:**

- 1) повысить уровень двигательной активности;
- 2) способствовать физическому, психическому развитию детей;
- 3) развивать активность и творчество, любознательность, честность;
- 4) вызвать интерес к народным играм, позволить детям ощутить красоту и радость движений.

#### **Содержание программы определено с учётом:**

- возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей дошкольников,
- тенденции развития воспитания и образования.
- 

### **1.5. Возраст обучающихся**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы 5-6 лет. На занятиях используется личностно-ориентированный подход, при этом учитываются психологические особенности каждого ребёнка.

Уровень образования – стартовый.

Форма обучения: групповая.

Наполняемость в группе до 30 детей.

## **1.6. Сроки реализации**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 36 часов.

## **1.7. Формы занятий**

Формы проведения занятий: тематическая совместная деятельность педагога и ребёнка.

Формы работы:

- Индивидуальный;
- Групповой.

### **Методическое обеспечение программы:**

**Теоретический** материал программы организовывается в форме бесед, до выполнения двигательной деятельности.

**Практические** упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий учтены особенности организма детей, его пониженные функциональные возможности. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

## **1.8. Режим занятий**

Образовательная деятельность по программе проводится 1 раз в неделю во второй половине дня (вторник), длительность 25 минут с 15.30 до 15.55.

## **1.9. Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы**

### **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.

## **1.10. Методика обследования знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации в них детей старшего дошкольного возраста.**

Тестирование проводит инструктор по физической культуре.

1. Каждый рассказывает какую-нибудь считалочку для выбора водящего.

2. Каждый ребенок рассказывает правила одной игры, по выбору инструктора.
3. Может ли данный ребенок организовать подвижную игру со сверстниками, определяет воспитатель.

**Оценка:**

*4 балла.* Ребенок знает название не менее 5 подвижных игр (знание выбора водящего - не менее 3 различных считалочек), может рассказать правила игры, которую предлагает инструктор и умеет организовать их со сверстниками (определяет воспитатель).

*3 балла.* Знает 2-3 подвижные игры (знание выбора водящего - считалочка), но затрудняется в самостоятельной организации их.

*2 балла.* Знает не более одной подвижной игры (не имеет знаний выбора водящего), но организует ее только с частичной помощью взрослого.

*1 балл.* Все выполняет по подсказке взрослого.

*0 баллов.* Полное отсутствие знаний игр и умений их организовать.

**1.11. Связь с другими образовательными областями**

Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;</li> <li>➤ сюжетные физкультурные занятия с использованием народных игр;</li> <li>➤ воспитание культурно-гигиенических навыков;</li> <li>➤ формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>
Социально-Коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со взрослыми и сверстниками при проведении игр;</li> <li>➤ создание педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора;</li> <li>➤ развитие нравственных качеств;</li> <li>➤ поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.;</li> <li>➤ побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;</li> <li>➤ разучивание подвижных игр своего и других народов.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ развитие свободного общения с взрослыми и сверстниками в процессе физической деятельности, подвижных игр;</li> <li>➤ умение подчиняться правилам.</li> </ul>
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формирование целостной картины мира;</li> <li>➤ расширение кругозора в процессе подвижных игр;</li> <li>➤ формирование творчества, элементарных математических представлений – развитие умения ориентироваться на местности;</li> <li>➤ воспитание патриотических чувств;</li> <li>➤ воспитание любви к природе, желания беречь её.</li> </ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ использование фольклорных произведений – считалок, закличек для обогащения содержания области, формирования словаря.</li> </ul>
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ развитие мелкой моторки.</li> <li>➤ рисование на темы народных подвижных игр.</li> <li>➤ использование музыкальных произведений для обогащения содержания области;</li> <li>➤ развитие детского творчества в движении;</li> <li>➤ развитие чувства ритма, выполнение упражнений под музыку;</li> <li>➤ проведение спортивно-музыкальных праздников.</li> </ul>

### **1.12. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы**

- Проведение открытого мероприятия.
- Проведение мастер-класса среди педагогов.

### **1.13. Работа с родителями**

Родительские собрания, консультации, анкетирование, размещение наглядной информации, открытый показ.

## **2. Учебный план**

Неделя	Вид игры	Название игры
<b>сентябрь</b>		
1	Обследование знаний подвижных игр, умений организации и самоорганизации.	
2-3	подвижные	«Уголки»
	малоподвижные	«Угадай, кого поймал»
4-5	подвижные	«Жмурки»
	малоподвижные	«Съедобное – не съедобное»
<b>октябрь</b>		
1-2	подвижные	«Капустка»
	малоподвижные	«Ручеёк»
3-4	подвижные	«Серый кот»
	малоподвижные	«В цапки»
<b>ноябрь</b>		
1-2	подвижные	«Охота на уток»
	малоподвижные	«Летает – не летает»
3-4	подвижные	«Ласточки и ястребы»
	малоподвижные	«У кого мяч?»
<b>декабрь</b>		
1-2	подвижные	«Звонари»
	малоподвижные	«Кто ушел»
3-4	подвижные	«Сокол и лиса»
	малоподвижные	«Затейники»
<b>январь</b>		
1-2	подвижные	«Летучий мяч»
	малоподвижные	«Стоп!»
3-4	подвижные	«Дед Мороз»
	малоподвижные	«Кружочек»
<b>февраль</b>		
1-2	подвижные	«Дедушка Водяной»
	малоподвижные	«Четыре стихии»
3-4	подвижные	«Белка выбирает дупло»
	малоподвижные	«Низко - высоко»



<b>март</b>		
1-2	подвижные	«Жаворонок»
	малоподвижные	«Запрещенное движение»
3-4	подвижные	«Медвежата на прогулке»
	малоподвижные	«Земля, вода, огонь, воздух»
5	подвижные	«Пустое место»
	малоподвижные	«Молчанка»
<b>апрель</b>		
1-2	подвижные	«Лягушки»
	малоподвижные	«Затейники»
3-4	подвижные	«Невод»
	малоподвижные	«Угадай по голосу»
<b>май</b>		
1-2	подвижные	«Водяной»
	малоподвижные	«Сбей кеглю»

### **3. Содержание базовых тем программы**

#### **Ходьба**

Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, на наружной стороне стопы, приставным шагом, ходьба с хлопками на каждый шаг.

#### **Бег.**

обычный, бег с подскоками, мелким и широким шагом, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестом голени назад, с высоко поднятыми коленями.

#### **Подвижные игры:**

«Уголки», «Серый кот» (украинская игра), «Капустка», «Ласточки и ястребы» (башкирская игра), «Звонари», «Сокол и лиса» (якутская игра), «Пустое место», «Дед Мороз» (белорусская игра), «Дедушка Водяной», «Белка выбирает дупло» (финская игра), «Жаворонок», «Медвежата на прогулке», «Лягушки», «Невод» (норвежская игра), «Жмурки», «Водяной».

#### **Игры малой подвижности:**

«Съедобное – не съедобное», «Угадай, кого поймал», «Ручеёк», «В цапки», «Летает, не летает», «У кого мяч?», «Кто ушел?», «Затейники», «Земля, вода, огонь, воздух» (армянская игра), «Кружочек», «Четыре стихии», «Низко – высоко», «Молчанка», «Запрещенное движение», «Угадай по голосу», «Горелки с платочком».

**Считалочки:**

«Пчёлы в поле полетели», «Как – то вечером на грядке», «Возле дома на площадке», «Раз, два, три...», «Ветер осенью летал», «Шла ворона на базар», «Двое рвут на вишне вишню», «Лесной народ», «Дятел сел на сук», «Вышли мышки как-то раз».

№ занятия	Программное содержание	Сроки
1	Обследование знаний подвижных игр, умений организации и самоорганизации. Знакомство с обычаями и традициями народных игр.	Сентябрь
2-3	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением рук по сигналу, ходьба на носках, на пятках. Бег в умеренном темпе. <b>2 часть.</b> Объяснение правил и проигрывание игры «Уголки». <b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Угадай, кого поймал».	Сентябрь
4-5	<b>1 часть.</b> Ходьба с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, прыжки на правой и левой ноге попеременно, бег. <b>2 часть.</b> Объяснение правил и проигрывание игры «Жмурки». <b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Съедобное – не съедобное»	Сентябрь
6 - 7	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением рук по сигналу, ходьба на носках, на пятках. Бег в умеренном темпе. <b>2 часть.</b> Объяснение правил и проигрывание игры «Капустка». <b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Ручеёк».	Октябрь
8 - 9	<b>1 часть.</b> Ходьба по ребристой доске, ходьба с ускорением и замедлением темпа движений, на носках, на пятках. Бег с забрасыванием голени. <b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Серый кот» <b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «В цапки»	Октябрь
10-11	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, со сменой движения, ходьба широким шагом с энергичным отталкиванием рук. Бег в среднем	Ноябрь

	<p>темпе.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Охота на уток»</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Летает, не летает».</p>	
<b>12 - 13</b>	<p><b>1 часть:</b> Ходьба и бег между предметами, на носочках, на пятках. Бег с перепрыгиванием препятствий.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Ласточки и ястреб».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «У кого мяч?».</p>	<b>Ноябрь</b>
<b>14 - 15</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба по уменьшенной площади опоры. Бег с подскоком в среднем темпе.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Звонари».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Кто ушел?»</p>	<b>Декабрь</b>
<b>16 - 17</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба с остановкой по сигналу, на носочках, на пятках. Бег с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Сокол и лиса».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Затейники»</p>	<b>Декабрь</b>
<b>18-19</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег «змейкой» между предметами, ходьба, на носочках и пятках. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Летучий мяч».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Стоп!».</p>	<b>Январь</b>
<b>20-21</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег в рассыпную на носочках, на пятках, меняя положение рук.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Дед Мороз».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Кружочек».</p>	<b>Январь</b>
<b>22 - 23</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба с изменением направления движения. Ходьба по ребристой доске. Ходьба на носочках, на пятках. Бег с забрасыванием голени, бег, умеренный в рассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Дедушка Водяной».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Четыре стихии».</p>	<b>Февраль</b>
<b>24 - 25</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба с различным положением рук, боком приставным шагом. Бег с изменением темпа движения.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Белка выбирает дупло».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Низко – высоко».</p>	<b>Февраль</b>
<b>26 - 27</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, выполняя игровые упражнения «великаны», «карлики»,</p>	<b>Март</b>

	<p>«цапля». Бег по кругу с поворотом в другую сторону.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Жаворонок».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Запрещенное движение».</p>	
<b>28 - 29</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким); бег с высоко поднятыми коленями.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Медвежата на прогулке».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух».</p>	<b>Март</b>
<b>30</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег между предметами, на носочках, на пятках.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Пустое место».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Молчанка».</p>	<b>Март</b>
<b>31 - 32</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег с остановкой по сигналу, ходьба на носочках, на пятках. Бег боковой «галоп».</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Лягушки».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Затейники».</p>	<b>Апрель</b>
<b>33 - 34</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба по уменьшенной площади опоры. Бег с забрасыванием голени.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игры «Невод».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Угадай по голосу».</p>	<b>Апрель</b>
<b>35 - 36</b>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба с выполнением заданий для рук. Ходьба и бег на носочках, бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> Объяснение и проигрывание игр «Водяной».</p> <p><b>3 часть.</b> Малоподвижная игра «Сбей кеглю».</p> <p>Обследование знаний подвижных игр.</p>	<b>Май</b>

#### 4. Календарный учебный график

<b>Название объединения</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в месяц</b>	<b>Количество часов в год</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Народные подвижные игры»	1	4	36
Количество занятий всего	1	4	36

С 30.12.2019 года по 12.01.2020 года и с 25.05.2020 года по 31.08.2020 года для воспитанников организуются каникулы. В эти дни образовательная деятельность не проводится. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

#### **5. Методическое обеспечение программы**

1. Технические средства: музыкальный центр, ноутбук, экран.
2. Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи.

#### **6. Кадровое обеспечение реализации программы**

Занятия проводит инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории, имеющий высшее педагогическое образование.

#### **7. Материально-техническое обеспечение**

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая.
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого воспитанника).
4. Палка гимнастическая (на каждого воспитанника).

5. Скакалки.
6. Мат гимнастический.
7. Кубики.
8. Кегли.
9. Свисток.

## **8. Список литературы**

1. Детские народные подвижные игры: Книга для воспитателей дет. сада и родителей/сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. – 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение; Владос, 1995.
2. Валентинов Вл. 150 веселых игр. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2002.
3. М.М.Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 7 лет. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2012.
4. Т.М. Бондаренко Физкультурно – оздоровительная работа с детьми в ДОУ. Воронеж 2012.
5. М.Литвинова. Русские народные подвижные игры.