

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята
Педагогическим советом
МБОУ ГМ СОШ
Протокол от 31.08.2026 №10

Утверждена директором
МБОУ ГМ СОШ Дегтевой Т.И.
(Приказ от 01.09.2026 №222/од)



Т.И. Дегтева

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры народов России»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год (64 часа)

Автор-составитель:
Гришанова С.И.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B3EEEE7864C7D08B78B849F451A988DB6
Владелец: Дегтева Татьяна Ивановна
Действителен: с 07.10.2025 до 31.12.2026

г. Нижний Тагил
2026 год

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.09.2026 г.) .
2. Федеральный закон от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года» .
7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652Н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Минпросвещения России от 08.05.2026 № 316 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам...».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с

ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации)»).

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
21. Методические рекомендации Минпросвещения России по разработке дополнительных общеразвивающих программ (письмо от 23.01.2026 № АБ-254/06).
22. Устав МБОУ ГМ СОШ.
23. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБОУ ГМ СОШ.

Цель программы «Подвижные игры народов России» — создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, а также знакомство с культурным наследием народов России через традиционные подвижные игры.

Задачи:

1. Образовательные:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомить с историей и культурой народов, проживающих на территории России, через их подвижные игры.

2. Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе;
- воспитывать уважение к традициям и культуре разных народов России.

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа также способствует формированию у младших школьников интереса и уважения к культурному многообразию нашей страны. 2026 год объявлен **Годом единства народов России**, что придаёт программе особую актуальность.

Отличительная особенность программы — знакомство обучающихся с традициями народов, проживающих на территории России, через подвижные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью культурного наследия и способствуют формированию уважения к истории и традициям разных этносов.

Возрастная категория: программа рассчитана на детей 7–10 лет, имеющих основную и подготовительную группу здоровья.

Сроки реализации программы: на освоение программы отводится **64 часа** (2 часа в неделю). Продолжительность реализации программы — 1 год.

Формы и методы организации учебной деятельности:

Для повышения интереса занимающихся к подвижным играм и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: игровой, соревновательный.

При проведении занятий используются игровой и соревновательный методы.

Формы организации: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка.

Обязательным и неременным условием проведения занятий является чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся разного возраста используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

На занятиях большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями подвижных игр и эстафет, и формирования у них организованно играть в коллективе сверстников.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- знать несколько народных подвижных игр и уметь их организовывать.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
2	Русские народные игры	18	2	16
2.1	Игры с бегом	7	0	7
2.2	Игры с мячом	5	1	4

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика
2.3	Игры с прыжками	4	0	4
2.4	Игры малой подвижности	2	1	1
3	Татарские народные игры	8	1	7
4	Башкирские народные игры	8	1	7
5	Мордовские народные игры	8	1	7
6	Якутские народные игры	6	1	5
7	Игры народов Кавказа	6	1	5
8	Итоговое занятие. Самостоятельные игры и спортивные развлечения	9	2	7
ИТОГО:		64	10	54

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМА 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (1 час)

Проведение первичного инструктажа по технике безопасности на занятиях. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Беседа о многонациональном составе Российской Федерации. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Личная гигиена. Профилактика нарушения осанки.

ТЕМА 2. РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ (18 часов)

2.1. Игры с бегом (7 часов): «Ловишки-перебежки», «Филин и пташки», «Ловишка, бери ленту!», «Спящая лиса», «Пустое место», «Воробьи-вороны», «Зайцы без логова», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Кошки-мышки», «Щука и караси», «Караси и щука». Разучивание правил, отработка техники бега, развитие быстроты и ловкости.

2.2. Игры с мячом (5 часов): «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Вышибалы», «Стой», «Мяч соседу», «Старт за мячом», «Борьба за мяч», «Защита укрепления». Развитие меткости, координации, командного взаимодействия.

2.3. Игры с прыжками (4 часа): «Зайцы в огороде», «Удочка», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки», «Бегуны и прыгуны», «Верёвочка под ногами».

2.4. Игры малой подвижности (2 часа): «Угадай, что делали», «Колечко», «Угадай по голосу», «Запрещённое движение», «Овощи и фрукты», «Флюгер», «Зеваки».

ТЕМА 3. ТАТАРСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ (8 часов)

«Кто дальше бросит?», «Тимербай», «Колечко», «Серый волк», «Продай горшок», «Хитрая лиса». Знакомство с культурой татарского народа. Разучивание правил игр, отработка двигательных навыков, проведение соревнований между командами.

ТЕМА 4. БАШКИРСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ (8 часов)

«Юрта», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Кто быстрее?», «Липкие пеньки». Знакомство с культурой башкирского народа. Разучивание правил игр, отработка двигательных навыков, проведение соревнований.

ТЕМА 5. МОРДОВСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ (8 часов)

«Котёл», «Раю-раю», «Круговой», «Салки», «Обыкновенные жмурки». Знакомство с культурой мордовского народа. Разучивание правил игр, отработка двигательных навыков, проведение соревнований.

ТЕМА 6. ЯКУТСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ (6 часов)

«Соколиный бой», «Кто быстрее?», «Прыжки через нарты», «Бег на одной лыже», «Метание аркана». Знакомство с культурой якутского народа, особенностями северных игр. Разучивание правил игр, отработка двигательных навыков.

ТЕМА 7. ИГРЫ НАРОДОВ КАВКАЗА (6 часов)

«Канатоходец», «Джигитовка», «Подними платок», «Перетягивание», «Надень шапку». Знакомство с культурой народов Кавказа. Разучивание правил игр, отработка силовых и скоростных качеств.

ТЕМА 8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (9 часов)

Занятия 1–2 (2 часа): Повторение русских народных игр. Игры с бегом и мячом.

Занятия 3–4 (2 часа): Повторение татарских и башкирских народных игр.

Занятия 5–6 (2 часа): Повторение мордовских, якутских игр и игр народов Кавказа.

Занятие 7 (1 час): Подготовка к итоговому соревнованию. Повторение правил, отработка командного взаимодействия.

Занятие 8 (1 час): Проведение итогового соревнования «Игры народов России».

Занятие 9 (1 час): Подведение итогов года, награждение активных участников.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подвижные игры проводятся преимущественно на открытом воздухе, на школьной площадке или в спортивном зале 2 раза в неделю.

В подготовительной части используются упражнения с различными предметами: флажками, гимнастическими палками, мячами, обручами и т.п. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов.

Не менее важно учитывать и состояние здоровья учащихся. В этих целях следует быть внимательным к проявлению внешних признаков утомления учащихся.

При выраженном утомлении следует предложить учащимся выполнение упражнений на восстановление дыхания и переключить на другое занятие, не связанное с этой нагрузкой.

Если в составе класса окажутся ученики, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобождённые от занятий физической культурой, то таким ребятам можно давать различные поручения, не связанные с непосредственным выполнением физических упражнений: помогать в судействе, быть контролёром на этапах эстафет, счётчиком очков и др.

Учитывая интересы учащихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

Учащиеся начальных классов испытывают особую потребность в движении. Но движения не должны быть продолжительными по времени и однообразными, их надо обязательно чередовать с кратковременным отдыхом, чтобы не вызвать утомления.

Учащиеся этого возраста любят и простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий: кто быстрее пробежит дистанцию 25–30 метров, кто дальше прыгнет в

длину с места или с разбега, кто выше прыгнет в высоту с места или разбега, кто дальше бросит мяч (снежок). Можно использовать и такие виды соревнований: бег с обручем по прямой дорожке до 25 метров, бег с короткой скакалкой, прыжки по кружкам на скорость и точность. Разумеется, все эти виды простейших соревнований проводятся в игровой форме.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Обучающиеся должны **уметь**:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Значение
1	Количество учебных недель	32
2	Количество занятий	64
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	64

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Значение
5	Недель в I полугодии	14
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	16 сентября
8	Выходные дни	26 октября – 4 ноября; 31 декабря – 10 января; 27 марта – 4 апреля; 22–23 февраля; 8 марта; 1–3 мая; 10 мая
9	Окончание учебного года	26 мая
10	Дополнительно	Занятия могут проводиться во время осенних и весенних каникул, что обеспечивает выполнение программы в полном объеме (64 часа)

2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для успешной организации учебного процесса необходимо иметь материально-техническую базу:

- **помещения:** спортивный зал, тренажёрный зал;
- **спортивные объекты:** футбольное поле, беговая легкоатлетическая дорожка;
- **спортивный инвентарь:** мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные), скакалки, обручи, конусы, свистки, секундомеры, гимнастические палки, флажки, кегли, ленточки, платочки, бубны.

2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Педагог дополнительного образования.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) — стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий — определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся. При оценивании показателей физических способностей учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Форма аттестации	Вид контроля	Дата проведения
1	Входная диагностика	Наблюдение, устный опрос	Сентябрь
2	Промежуточная диагностика	Участие в соревнованиях, выполнение контрольных упражнений	Декабрь
3	Итоговая аттестация	Итоговое соревнование «Игры народов России»	Май

Формы контроля:

- наблюдение за техникой выполнения игровых действий;
- устный опрос по правилам народных игр;
- участие в итоговом соревновании;
- самооценка и взаимооценка.

Критерии оценки:

- знание правил народных игр;
- технически правильное выполнение двигательных действий;
- соблюдение правил безопасности;
- командное взаимодействие и дисциплинированность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение, 2024.
2. Лях В.И. Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение, 2024.
3. Лях В.И. Рабочие программы. Физическая культура. 1–4 классы. — М.: Просвещение, 2023.
4. Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
5. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. — М.: Просвещение, 2023.
6. Народные подвижные игры народов России: методическое пособие. — М.: Просвещение, 2025.
7. Методические рекомендации по организации подвижных игр в начальной школе. — М.: Минпросвещения России, 2025.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. 1–4 классы. — М.: ВАКО, 2024.
9. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4–7 лет. — Волгоград: Учитель, 2023.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. — СПб.: Детство-Пресс, 2023.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Народные подвижные игры народов России: иллюстрированное пособие. — М.: Просвещение, 2025.
2. Памятка по безопасному поведению во время подвижных игр. — М.: МЧС России, 2025.

Интернет-ресурсы:

1. <https://edsoo.ru/> — Единое содержание общего образования

2. <https://nsportal.ru/> — образовательная социальная сеть
3. <https://infourok.ru/> — образовательный портал

Примечание: приведённые ниже описания игр являются примерными. Педагог может использовать дополнительные источники информации (методические пособия, сборники народных игр, интернет-ресурсы) для расширения картотеки и адаптации игр с учётом возраста и подготовленности обучающихся.

Русские народные игры (для 1–2 классов):

«Ловишки-перебежки». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На середине площадки находится ловишка. После слов: «Раз, два, три. Беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки. Тот, до кого ловишка дотронулся, считается пойманным и отходит в сторону. После 2–3 перебежек подсчитывается число пойманных. Выбирают нового ловишку, и игра продолжается. Количество игроков: 10–15. Площадка: 10×20 м.

«Гуси-лебеди». На площадке на расстоянии 10–15 метров чертятся две линии — два «дома». В одном находятся гуси, в другом — их хозяин. Между «домами под горой» живёт «волк» — водящий. Хозяин и гуси ведут между собой диалог: «Гуси, гуси!» — «Га-га-га!» — «Есть хотите?» — «Да-да-да!» — «Так летите!» — «Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой». После этих слов гуси пытаются перебежать в другой дом, а волк их ловит. Количество игроков: 10–16. Площадка: 15×20 м.

«У медведя во бору». На одной стороне площадки проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2–3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположной стороне — дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети — у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своём месте. Когда играющие произносят «Рычит!», медведь встаёт, дети бегут домой. Медведь старается их поймать. Количество игроков: 10–15. Площадка: 15×20 м.

«Кошки-мышки». Выбирается двое водящих — кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки, тем самым образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге. Задача кошки — войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал.

«Филин и пташки». Играющие выбирают филина, он уходит в своё гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке. На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнёзда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином. Количество игроков: 10–15. Площадка: зал.

«Ловишка, бери ленту!». Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встаёт в центр круга. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой. Количество игроков: 10–15. Площадка: 15×20 м.

«Спящая лиса». Выбирают лису. Она уходит в угол площадки (нору) и крепко засыпает (закрывает глаза). На противоположной стороне площадки, за чертой — дом зайцев. Они резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время педагог говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от лисы, бегут в свой дом. Лиса догоняет их, стараясь дотронуться рукой. Пойманных лиса отводит в нору. Когда в норе окажется 2–3 ребёнка, выбирается новая лиса. Количество игроков: 10–15. Площадка: 15×20 м.

«Пустое место». Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал.

«Воробы-вороны». Играющие делятся на две команды: одна называется «Воробы», другая — «Вороны» — и становятся двумя шеренгами на расстоянии 1–2 м от средней линии площадки спиной друг к другу. Педагог, стоя у средней линии, произносит по слогам «Вороны» или «Воробы», задерживая последний слог. Команда, которую он назвал, должна догонять другую команду. Преследовать противника можно до лицевой линии. Игроки, которых осалили, переходят в другую команду. Игра продолжается до тех пор, пока в одной команде не останется ни одного игрока. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал или спортивная площадка.

«Зайцы без логова». Играющие, кроме двух водящих, делятся на группы по 3–5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах на расстоянии 3–9 шагов друг от друга. Каждый кружок — «логово». В каждом логове 1-й номер встаёт в середину его и изображает собой «зайца». Один из водящих становится «охотником», другой — «зайцем» без логова. Водящие располагаются в стороне от кружков. Руководитель даёт команду для начала игры: «Раз, два, три». На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» охотник начинает его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. Тогда заяц, находившийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал.

«Щука и караси». Один ребёнок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них — камешки — образует круг, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3–4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал.

Игры с мячом (для 1–2 классов):

«Мяч капитану». Играющие распределяются на 2–3 команды и выстраиваются в круг, в центре каждого круга находится один из игроков (капитан). По сигналу игрок, стоящий в центре круга, перебрасывает мяч игрокам поочерёдно и получает его обратно (передача выполняется заранее обусловленным способом). Игра заканчивается, когда мяч обойдёт всех игроков и «капитан», получив мяч, поднимет его над головой. Количество игроков: 10–15. Площадка: зал.

«Охотники и утки». На игровой площадке чертится круг диаметром 5–8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал или спортивная площадка.

«Вышибалы». Вышибалы встают примерно в 5–10 метров друг от друга (по договорённости), а водящий между ними. Суть игры: попасть по водящему с помощью мяча (вышибить его). Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот ударится о землю. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал или спортивная площадка.

«Стой». Игра может проводиться на площадке или в зале. Для её проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч

высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал.

«Мяч соседу». Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал.

Игры с прыжками (для 1–2 классов):

«Зайцы в огороде». Играющие — «зайцы» — образуют круг диаметром 3–4 м — «огород». Внутри этого круга располагается водящий, который стоит в маленьком кругу диаметром 1–2 м. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, пытаясь как можно ближе пробраться к маленькому кругу. А водящий — «сторож» — бежит, не выходя за линию большого круга, сажая зайцев. Те, кого он осалил, идут в маленький круг. Спасти осаленных зайцев можно, вытащив их за руку из круга. Игра заканчивается, когда водящий осалит пять зайцев. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

«Удочка». Стоящий в центре водящий раскручивает прыгалки, а остальные, расположившись по кругу, должны вовремя подпрыгнуть, чтобы прыгалки не задели по ногам. Кто попался на удочку, тому водить. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

«Лиса и куры». По середине зала ставятся 4 гимнастические скамейки, рейками вверх, образуя квадрат. Выбирается водящий — «лис». Все остальные игроки — «куры». В одном углу зала кладётся обруч, в котором помещается лис. Куры располагаются вокруг скамеек — «насеста». По сигналу куры начинают то взлетать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любого игрока, касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис отводит в нору. Но по пути ему встречается охотник, лис выпускает пойманного. После чего все куры слетают с насеста. Игра повторяется 4–6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

«Прыгающие воробушки». Чертится круг 4–6 м диаметром. Выбирается водящий — «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные — «воробьи», которые находятся за кругом. По сигналу воробьи начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3–4 воробья, выбирается новая кошка из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

Игры малой подвижности (для 1–2 классов):

«Угадай, что делали». Воспитатель выбирает водящего, который отходит от детей на расстояние 8–10 шагов и поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что делают остальные играющие. Дети договариваются, какое действие будут изображать. По команде воспитателя «Пора!» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит: «Здравствуйте, дети! Где вы бывали? Что вы видали?» Дети отвечают: «Что мы видели — не скажем, а что делали — покажем». Дети изображают какое-нибудь действие, например играют на гармонии, скачут на лошади и т.д. Водящий отгадывает. Если он ошибается, то проигрывает. Дети говорят, что они делали, придумывают новое действие. Водящий отгадывает снова. Затем на его место выбирается другой ребёнок, и игра повторяется. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

«Колечко». Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. В ладонях он держит колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей: ладошками, сложенными лодочкой, по очереди раскрывает ладошки детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. Тот, кому досталось колечко, не должен выдать себя. По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» — ребёнок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг. Тогда игру продолжает прежний водящий. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

«Запрещённое движение». Играющие стоят в шеренге. Воспитатель заранее уговаривается с ними, какое движение нельзя делать, например приседать, хлопать в ладоши, махать руками. Затем показывает различные движения, которые дети должны в точности повторить. Чем разнообразнее и забавнее эти движения, тем интереснее игра. Педагог может показать запрещённое движение — тот, кто по невнимательности повторит его, делает шаг вперёд. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

«Зеваки». Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего «Стоп!» останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в обратную сторону. Сделавший ошибку выходит из игры. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

Татарские народные игры:

«Кто дальше бросит?». Играющие выстраиваются в две шеренги. По сигналу первые игроки бросают мешочек с песком (или мяч) как можно дальше. Отмечается место падения. Побеждает команда, чей игрок бросил дальше. Количество игроков: 10–14. Площадка: спортивная площадка.

«Тимербай». Играющие встают в круг. В центре — водящий. Дети идут по кругу и поют: «Тимербай, Тимербай, с нами вместе поиграй!» Водящий выбирает себе пару и показывает движения, остальные повторяют. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

«Колечко». Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. В ладонях он держит колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей. По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» — ребёнок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

Башкирские народные игры:

«Юрта». Играющие делятся на команды. Каждая команда образует круг. В центре круга стоит стул (или платок). По сигналу все разбегаются, а по второму сигналу быстро возвращаются и садятся вокруг стула, образуя «юрту». Побеждает команда, первой построившая юрту. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал.

«Медный пень». Играющие встают в круг. В центре — «пень» (водящий). Дети идут по кругу и поют. По сигналу водящий выбирает пару, и они меняются местами. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

Мордовские народные игры:

«Котёл». Играющие образуют круг, взявшись за руки. В центре — водящий. Дети идут по кругу. По сигналу водящий старается разорвать круг, а играющие не пускают его. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал.

«Раю-раю». Играющие делятся на две команды. Одна команда берётся за руки, образуя круг. Другая — за кругом. По сигналу вторая команда старается разорвать круг. Количество игроков: 10–16. Площадка: зал.

Якутские народные игры:

«Соколиный бой». Играющие встают на одну ногу, руки за спиной. По сигналу стараются вытолкнуть соперника из круга, не потеряв равновесие. Количество игроков: 8–12. Площадка: зал.

«Прыжки через нарты». Играющие прыгают через препятствия (нарты), установленные на разной высоте. Количество игроков: 8–12. Площадка: спортивная площадка.

Игры народов Кавказа:

«Подними платок». Играющие встают в круг. В центре — водящий с платком. По сигналу водящий бросает платок вверх, а играющие стараются его поймать. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

«Надень шапку». Играющие делятся на две команды. По сигналу первые игроки бегут к стулу, на котором лежит шапка, надевают её и возвращаются в команду, передавая эстафету. Количество игроков: 10–14. Площадка: зал.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ИГРЫ ДЛЯ 3–4 КЛАССОВ (9–10 ЛЕТ)

Данные игры отличаются повышенной сложностью, включают элементы соревнования, эстафеты и командные взаимодействия.

«Кто быстрее?» Играющие выстраиваются в две колонны у стартовой линии. У первых в колонне игроков по одному мячу большого диаметра. По сигналу учителя стоящие первыми в колонне игроки бегут до флажка (кубика, кегли), расположенного на расстоянии 8 м от исходной черты, огибают его, возвращаются и передают мяч следующему в колонне, а сами встают в конец своей колонны. Когда мяч окажется опять у ведущего в колонне, он поднимает его вверх над головой. Выигрывает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Игра повторяется 2–3 раза.

«Верёвочка под ногами». Игроки становятся в 3–4 колонны по одному. Расстояние между ними примерно 2–2,5 м. Первые игроки каждой команды получают по короткой скакалке. По сигналу учителя первые двое в каждой колонне проводят скакалку под ногами своей колонны, почти касаясь пола (земли). Стоящие в колонне прыгают через неё. Когда все игроки колонны перепрыгнут через скакалку, первый игрок остаётся сзади колонны, а второй бежит вперёд и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колонне ребят, и т.д.

«С кочки на кочку». Играющие делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному у стартовой линии. Перед каждой колонной от стартовой до финишной черты (10–15 м) чертят кружки — 10–12 кочек диаметром 25–30 см. По сигналу учителя игроки, стоящие первыми, начинают прыгать с кочки на кочку, а достигнув финишной черты, возвращаются назад бегом. Прибежавшему первым и его команде даётся очко. Игра повторяется 2–3 раза, а после каждого раза объявляется победитель. В заключение подсчитывается, кто набрал персонально большое количество очков, а какая команда оказалась победителем.

«Пингвины». Играющие строятся в две колонны. Первые номера берут по одному мешочку (150–200 г), зажимают его между коленями, на двух ногах передвигаются к флажку. Огибая его, берут мешочек в руки и возвращаются бегом в свою колонну, передают мешочек следующему игроку, а затем встают в конец своей колонны. Выигрывает та колонна, которая без потерь мешочка выполнила задание.

«Парашютисты». Играющие делятся на 3 команды. По количеству команд ставятся гимнастические скамейки — самолёты. У каждого из концов скамейки обозначается круг диаметром 30–40 см — это место приземления. За правильное приземление игрок получает очко. По первому сигналу учителя команды по одному выходят за скамейку — садятся в самолёты. По второму сигналу учителя парашютисты по одному начинают прыгать с самолёта, стараясь точно приземлиться в указанное место (кружок). Выигрывает та команда, набравшая большее количество очков.

«Метко в цель». Играющие делятся на две команды. По жребию одна из команд выходит на линию и выстраивается в шеренгу. Каждый участник команды получает по одному (можно по два-три) малому мячу (набивному, теннисному). В 5–8 м от играющих в линию параллельно команде расставлено 10–12 городков на расстоянии 50–80 см один от другого. По сигналу учителя все игроки команды залпом бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. Сбитые городки подсчитывают и ставят на место. Команда, бросавшая мячи, собирает их и передаёт другой команде. Та в свою очередь тоже старается сбить больше городков. Залпы повторяются несколько раз. Выигрывает команда, выбившая большее количество городков.

«Перетягивание каната». Играющие делятся на две команды. По сигналу команды начинают тянуть канат в свою сторону. Побеждает команда, перетянувшая соперника на свою сторону или перетянувшая канат за определённую отметку. Игра повторяется 2–3 раза с перерывом для отдыха.

«Третий лишний». Играющие становятся по двое, в затылок друг другу, лицом к центру круга. За спинами играющих — двое: один убегает, другой его догоняет. Убегающий встаёт

впереди какой-либо пары. Тогда игрок, стоящий сзади (он и есть третий лишний), убегает. Водящий устремляется теперь за ним. Если водящий осалил убегающего до того, как тот успел встать впереди какой-либо пары, то убегающий становится водящим.

«Два мороза». Все играющие на одной стороне площадки (зала). Двое водящих — морозы стоят посередине площадки лицом к играющим и произносят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые: я — Мороз-Красный нос, я — Мороз-Синий нос. Кто из вас, ребята, в путь-дороженьку пустится?». Дети дружно отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз», — и перебегают на другую сторону площадки. Морозы пятнают перебегающих. Мороза меняются после 2–3 перебежек.