

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4

Принято решение
Педагогического совета
МОУ ДО ДЮСШ №4
Протокол № 2 от 01.07.2022



Утверждаю:
Директор МОУ ДО ДЮСШ №4
В.Ф.Рязанцев

**Краткосрочная дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
физкультурно – спортивной направленности**

«Русские народные игры»

Уровень программы: краткосрочная
Срок реализации программы: 16 часов
Возраст учащихся: от 7 – 17 лет
Вид программы: адаптированная

Автор – составитель:
Инструктор - методист
Никехина Екатерина Ивановна

р.п. Семибратово 2022 г.

Пояснительная записка

Программа «Русские народные игры» относится к спортивно-оздоровительному направлению.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Особенность подвижных игр - их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Актуальность программы: давно забытые русские народные игры являются неотъемлемой частью патриотического воспитания детей. В русских народных играх сохранились особенные черты русского характера. Знакомя детей с русскими народными играми, мы через игровой фольклор расширяем и закрепляем знания детей о русском народном

творчестве. Развиваем в них духовный творческий патриотизм, интерес к истокам русского народного творчества. Сохранение и возрождение национальной культуры является одной из первостепенных задач. Чтобы у ребенка 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. Игра – это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу.

Цель:

- приобщение к истокам народной культуры в процессе разучивания малых форм русского фольклора, знакомства с народными играми, забавами, обычаями;
- развитие потребности творчески проводить свободное время, занимаясь различной деятельностью, связанной с народными подвижными играми, забавами;
- развитие ловкости, выносливости, чувства дружбы и взаимопомощи;
- воспитание чувства сопричастности к народным торжествам, удовлетворения от участия в коллективной деятельности, любви к народному творчеству.

Задачи:

- познакомить воспитанников с русскими народными играми;
- содействовать укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию воспитанников;

- прививать любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-11 классов (7 – 17 лет).

Режим занятий

Занятия проводятся: 4 часа в неделю

Продолжительность занятий составляет: 1-2 часа

Занятия проводятся в спортивном зале школы, футбольное поле.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Общее количество часов
1	История создания русских народных игр. Многообразие народных игр.	1
2	Здоровый образ жизни. Комплекс утренней зарядки.	1
3	Профилактика травматизма. Инструкции по технике безопасности.	1
4	Личная гигиена. Правила личной гигиены. «Я и мое тело».	1
5	Русские народные игры: «Волки во рву», «Водяной», «Слон», «Цепи», «Пятнашки», «Дуга», «Заря», «Жмурки», «Перетяжки стенка на стенку», «Чехарда», «Лапта», «Кот и мышь», «У медведя во бору», «Бой петухов», «Перетяни верёвку», «Игра с Солнцем», игра «Дедушка Мазай», игра «Ваня и Маня», «Земля- небо-вода», «Капканы», игра «Почта», «Змейка», «Филин и пташки», «Шлепанки»	12
	Итого:	16 часов

Содержание программы

«Волки во рву»

На земле чертится коридор, шириной около метра обозначающий «ров». Его можно было делать различным по ширине и зигзагообразным. Во «рву» располагаются водящие - волки. Их немного, два или три, и они не имеют права покидать ров. Остальные играющие - зайцы. Зайцы стараются перепрыгнуть через «ров» и не оказаться запятнанными волками. Если до зайца дотронулись, он выбывает из игры или сам становится волком. Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога зайца коснулась территории рва, это значит, что он провалился в ров и в этом случае также выбывает из игры.

«Водяной»

«Водяной» (водящий) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:

*Дедушка водяной,
Что сидишь ты под водой?
Выгляни на минуточку,
На одну минуточку.*

Круг останавливается и водяной встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Задача водяного - определить, кто перед ним. Если водяной угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.

«Слон»

Эта игра позволяет проверить силу и выносливость, поэтому ее больше всего любят мальчишки. Смысл игра заключается в том, что участники делятся на две равные команды. После этого, одна из них будет «слон», а другая станет на него запрыгивать. Участник первой команды нагибается, упиравшись в колени руками. Следующий подходит сзади и обхватывает его за талию руками, наклонив голову. Остальные игроки делают также. Получается «слон». Первый участник другой команды разбегается и старается запрыгнуть на «слона» таким образом, чтобы осталось место для других членов команды. После того, как вся команда оказалась на спине «слона», чтобы выиграть, команда должна, подобно слону, медленно пройти до заранее условленного места (5-10 метров). После этого команды меняются ролями.

Однако смена ролей происходит и при касании одним из прыгающих земли. Если же «слон» не сумеет удержаться на ногах или игроки разъединят руки, то им, предстоит выполнять все сначала - им нужно отводить!

Игра продолжается до тех пор, пока не возникнет желания сформировать новые команды или пока участники игры не устанут.

«Цепи»

Играющие встают в два ряда, лицом друг к другу, взявшись за руки.

«Цепи, цепи кованые, раскуйте нас!» - просит одна команда другую, а в ответ слышит вопрос команды: «Кем из нас?»

Команда противника, быстро посоветовавшись, дружно выкрикивают имя одного из спрашивающих.

После вызова игрока происходит важнейший момент игры, когда вызванный игрок, разбегаясь с некоторого расстояния, старается грудью прорвать цепь команды, взявшейся за руки. Если это удастся, то он уводит в свою команду одного из двух игроков, между которыми прорвался. А если нет, то сам остается в этой команде. Игра продолжается до тех пор, пока не выявится более сильная команда, в которой будет больше игроков.

«Пятнашки»

В пятнашках есть совсем простой способ выбрать водящего.

Предлагающий: «Сыграем в пятнашки?»

Каждый выкрикивает: «Чур не я!»

Чей голос был слышен последним, тому и водить. Только не зевайте - как крикнули, сразу надо отбежать от кучки ребят. Все разбегаются от пятнашки подальше, а он старается кого-нибудь догнать и запятнать, то есть дотронуться на бегу рукой. Как только он кого-то запятнал и тем самым передал ему свою роль пятнашки, он называет его имя, чтобы все сразу узнали, от кого им теперь убегать.

«Дуга»

Для игры натягивается веревочка и игроки по очереди должны пройти под ней, прогнувшись. При этом нельзя падать и задевать саму веревку. С каждым коном веревка опускается все ниже и ниже и в конце побеждает самый гибкий и упорный.

«Заря»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит:

*Заря-зарница,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые -
За водой пошла.*

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

«Жмурки»

С помощью считалки выбирают водящего «жмурку». Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:

- *Кот, кот, на чем стоишь?*

- *На квашне.*

- *Что в квашне?*

- *Квас.*

- *Лови мышей, а не нас!*

После этих слов участники игры разбегаются, а «жмурка» их ловит.

Пойманный меняется ролями с водящим.

«Жмурке» запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.

«Перетяжки стенка на стенку»

Все участвующие в перетягивании делятся на две примерно равные по силам команды. Далее все играющие становятся в одну линию таким образом, чтобы представляющие разные команды участники оказывались через одного, а все члены одной команды лицом смотрели в одну сторону, а противоположной команды- в другую. Все перетягивающиеся сцепляют свои руки, согнутые в локтях, с локтями соседей-противников. В результате и образуется своеобразная стенка, где каждая из команд старается перетянуть команду соперников в свою сторону, то есть туда, куда обращены лицом игроки этой команды. Проигравшими будут названы те, которые оказались отесненными от исходной линии или те, кто допустили разрыв общей цепочки перетягивающихся.

«Чехарда»

Все участники игры должны выстроиться в линию, так, чтобы расстояние между ними составляло около 1,5 метров. Все игроки, кроме замыкающего цепочку, становятся в полусогнутом положении, опираясь на колено, или же садятся на корточки. Положение участников игры зависит от возраста, их физической подготовки и, собственно, желания. Игрок, стоящий в конце цепочки, начинает перепрыгивать через всех участников по очереди. После того, как он перепрыгнул через игрока, стоящего первым, он также становится на расстоянии от него и принимает нужную позу, а в это время перепрыгивать через участников начинает игрок, оказавшийся в конце цепочки.

«Ляпта»

На земле чертят круг — это город. Дети делятся на две равные группы: игроки одной идут в город, а другой - остаются в поле. Полевые игроки - водящие. Они с мячом отходят от города, и один из них его прячет. Затем они возвращаются к городу, держа руки кто за спиной, кто в карманах, кто под рубашкой, чтобы нельзя было догадаться, у кого мяч. Все они бегают вокруг города и приговаривают: «Я кого-то ударю, я кого-то ожгу!» Тот, у кого мяч, ждёт удобного момента, чтобы осалить одного из играющих города.

Если он бросил мяч и промахнулся, играющие города кричат: «Сгорел, сгорел!» и он выходит из игры. Если удар удачный, то полевые игроки разбегаются, запятнанный берёт мяч и бросает его в убегающих. Ему нужно отыграться, запятнать одного из полевых игроков, чтобы игроки города остались на месте. Если он не отыгрывается, играющие меняются местами. Полевые игроки вновь прячут мяч. Игра продолжается до тех пор, пока одна группа не потеряет всех игроков.

Правила.

1. Игрок города бросает мяч в убегающих, не выходя из круга.
2. Играющие не должны заходить за границу города; тот, кто переступил черту, выходит из игры.
3. Игроки водящей команды не должны задерживать мяч.

«Кот и мышь»

Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей. Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

«У медведя во бору»

Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке для игры очерчивают 2 круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

*Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
И на нас рычит.*

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

«Бой петухов»

Игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

«Перетяни веревку»

На полу кладут 2 обруча и протягивают веревку от середины одного до середины другого. Участники игры делятся на 2 команды. В обручи входят по одному человеку от каждой команды. По сигналу они бегут и меняются местами. Прибежавший первым в обруч соперника и выдернувший веревку из другого обруча считается победителем. После первой пары бежит вторая, третья и так до последней.

Игра с Солнцем

В центре круга – «солнце» (на голову ребенку надевают шапочку с изображением солнца). Дети хором произносят:

*Гори, солнце, ярче –
Летом будет жарче,
А зима теплее,
А весна милее.*

Дети идут хороводом. На 3-ю строку подходят ближе к «солнцу», сужая круг, поклон, на 4-ю – отходят, расширяя круг. На слово «Горю!» - «солнце» догоняет детей.

Игра «Дедушка Мазай»

Ход игры. Играющие выбирают дедушку Мазая. Остальные участники договариваются, какие движения, обозначающие работу (например: сеяние, жатву, косьбу и т.п.) или другой вид занятий (ходьба на лыжах, катание на коньках, игра в снежки и т.д.) будут ему показывать. Они подходят к дедушке Мазая и поют.

*Здравствуй, дедушка Мазай,
Из коробки вылезай!*

*Где мы были – мы не скажем,
А что делали – покажем!*

После этих лов все изображают движениями работу, о которой договорились. Если Мазай отгадывает, дети разбегаются, и он их ловит. Кого первого поймали. Тот становится новым дедушкой Мазаем, и игра повторяется. Если не отгадывают, ему показывают другую работу.

Игра «Ваня» и «Маня»

Выбираются двое водящих (девочка и мальчик) и назначают одного из них «Маней» с тоненьким голоском, а второго – «Ваней», который говорит басом (для создания обстановки большего веселья мальчика можно сделать «Маней», а девочку «Ваней»). Водящим завязывают глаза, иногда кружат вокруг себя.

Остальные играющие образуют вокруг водящих круг и берутся за руки. «Ваню» отводят подальше от «Мани» и предлагают ее найти.

Протянув вперед руки, «Ваня» начинает искать и звать: «Где ты, Маня?» - «Я здесь», - отвечает «Маня», но сама, чувствуя его приближение, отбегает в сторону. «Ваня» может принять за «Маню» кого-нибудь из играющих. В этом случае ему объясняют ошибку. Вместе с тем играющие не дают и «Мане» выйти из круга и натолкнуться на что-нибудь. Когда «Ваня» находит «Маню», их заменяют новой парой водящих.

Стоящие в кругу дети не должны подсказывать водящим, где кто находится.

Чтобы поймать «Маню», достаточно коснуться ее рукой, не хватая и не удерживая.

Если «Ваня» долго не может поймать «Маню», следует предложить им поменяться ролями или уступить место новой паре желающих.

«Земля – вода – небо»

Играющие должны знать названия рыб, птиц, зверей, чтобы игра проходила веселее и активнее. В первом и втором вариантах названия угадывается соответствие: небо – птицы, вода – рыбы и т.д. В игре принимают участие все желающие дети. Играющие садятся или становятся кругом лицом к центру. В середине круга – ведущий с мячом. Он произносит одно из слов названия игры и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Тот ловит мяч, называет соответствующее животное, например, лису или медведя на слово «земля», и возвращает мяч ведущему. Если участник игры не успел назвать или неправильно назвал животное, не сумел поймать мяч, то он получает штрафное очко.

Ведущий кидает мяч новым игрокам, стараясь всех держать в напряжении в ожидании мяча и необходимости быстро назвать нужное животное. Мяч можно дважды кинуть одному и тому же играющему. Когда накопится группа участников, имеющих штрафные очки, игру прерывают, чтобы разыграть фанты, а имеющим штрафные очки дать веселое групповое задание: спеть, сплясать, изобразить пантомиму и т.д. Затем игра продолжается с новым ведущим. Ведущий может кидать мяч только произнося уже слово «земля» или другое. Нельзя повторяться в названиях животных.

«Капканы»

Из числа играющих выбирается несколько «капканов» (по 2 человека). Стоя в парах лицом друг к другу, они поднимают сомкнутые руки, образуя воротца, или «капканчики», через которые пробегают, взявшись за руки, остальные игроки.

«Капканы» образуют круг и открыты, пока играет музыка. По сигналу (свисток, громкий хлопок, прекращение музыки) «капканы» закрываются, т.е. опускаются руки, задерживая оказавшихся между рук.

Пойманные берутся за руки с участниками «капкана», образуя кружок из 3-4 человек. Они снова поднимают руки, а цепочка из остальных игроков опять бежит по кругу, пробегая через «капканы». Те закрываются снова и снова, пока не останется всего 2-3 пойманных, самых быстрых и ловких.

Игра «Почта»

Участвует любое количество играющих. Каждый из играющих задумывает и называет громко какой-нибудь город. Остальные должны запомнить – у кого какой город. Начать игру может любой, изобразив звуки почтового колокольчика: «Динь-динь-динь!». Кто-нибудь тут же спрашивает: «Кто едет?» - «Почта». «Откуда и куда?» - «Из Москвы в Париж» (называть надо только те города, которые выбраны игроками). Отвечает тот, кто выбрал Москву, а следующий говорит обязательно тот, чей город – Париж:

- А что делают в Москве?

- Все ходят, копают картошку, - может ответить «приехавший из Москва».

Сразу все играющие, кроме «приехавшего», начинают изображать, как в «Москве копают картошку». Задания должны быть смешными и по возможности трудно выполнимыми, так как с тех, кто не сможет этого изобразить, «приехавший» берет фант (любую вещь) и складывает на виду у всех. Теперь выбравший Париж говорит «Динь, динь!» и т.д. Игра продолжается. В конце разыгрываются фанты.

«Змейка»

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Первый в цепи играющих это голова (вожатые), а последний хвост. Голова идет, увлекая за собой всех участников игры, стараясь поймать хвост, а хвост старается убежать, увлекая за собой игроков. (можно изменить игру: голова показывает движения, а все остальные повторяют)

«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. Указания к проведению. Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, журавль и т. д.). Гнёзда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.д.).

Птицы от филина прячутся каждая в своём гнезде.

Вариант. Дети делятся на 3—4 подгруппы и договариваются, каких птиц они будут изображать. Затем подходят к филину и говорят: «Мы сороки, где наш дом?»; «Мы чайки, где наш дом?»; «Мы утки, где наш дом?» Филин называет место, где птицы должны жить. Птицы летают по площадке, на слово «Филин» прячутся в свои гнёзда. Пойманную птицу филин должен узнать.

«Шлепанки»

Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего, считают до 5: пятый - водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Тот, чьё имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлёпает ладонью), стоя на одном месте. Число отбиваний мяча по договорённости, но не более 5, чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встаёт на место водящего. Играть можно в 2-3 мяча, тогда выбирают 2-3 водящих.

Предполагаемые результаты:

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 подвижные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой. Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств.

В результате освоения программы воспитанники должны:

- знать правила игры и умение соблюдать их в её процессе;
- уметь целесообразно и согласованно действовать в игре;
- использовать игры в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- научиться развить фантазию настолько, чтобы потом сам мог изобретать подобные игры;
- у воспитанников должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физкультурой и дальнейшему самосовершенствованию;
- уметь сопереживать, сочувствовать;
- уметь дружить с коллективом и согласовывать решения совместно;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Список литературы:

1. О.Л.Князева, М.Д.Маханева. Приобщение детей к истокам русской народной культуры: Программа. Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство- Пресс,2004.
2. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. - 2002г. №5.-с.54
3. М.Литвинова «Азбука воспитания» - Русские народные подвижные игры
4. Детские подвижные игры народов СССР / Сост. А. В. Кенеман; под ред. Т. И. Осокиной. — М.: Просвещение, 1988.— 239 с:

Интернет источники:

<https://multiurok.ru/files/dopolnitelnaia-obshcheobrazovatelnaia-obshchera-49.html>