

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Дом детского творчества г.Свирск»**

Рекомендована
Методическим советом
МБОУ ДО «Дом детского
творчества г. Свирск»
протокол № 1
«27» августа 2024 года

Утверждена
приказом по МБОУ ДО «Дом детского
творчества г. Свирск»
№ 75
от «27» августа 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 49D5DC8822E2B2A4091DD86D3AB27957
Владелец: СУПРЯГО ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА
Действителен: с 19.11.2024 до 12.02.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Народные игры»**

Адресат программы: для детей от 8 до 17 лет
Срок реализации: 3 года
Разработчик программы: Зыкова Альбина
Александровна, педагог дополнительного
образования.

Свирск, 2024 год

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Народные игры» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р, Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МБОУ ДО «Дом детского творчества г.Свирск» и на основе программ «Школа спортивных игр» (Ефремова К.А.), «Народные игры» (Кривошеев А.В.), «Подвижные игры» (Сусойкин А.А.).

Программа «Народные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Среди различных видов спорта немаловажная роль принадлежит народным играм. Преимущества этих общедоступных спортивных игр – в простоте оборудования мест занятий, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от обучающихся хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности. Народные игры и забавы являются эффективным средством укрепления здоровья. Кроме того, они очень зрелищны и эмоциональны. Если даже взрослые с удовольствием водят хороводы, играют в «горелки», соревнуются друг с другом в «лапте», то, что говорить о детях, которые открыты для всего нового.

Изучение русского фольклора через старинные игры и забавы является приоритетным направлением программы. На протяжении всего срока обучения, детям предстоит изучить народные игры разных стран и народов, особенности некоторых древних обычаев, им предстоит поучаствовать в различных мероприятиях, проводимых в рамках сетевого взаимодействия.

Двигательная активность – это естественная потребность человеческого тела, в особенности это важно для формирующегося организма школьников. Реализация программы призвана удовлетворить эту насущную потребность.

Занятия по программе проходят на базе МОУ «СОШ № 4 г. Свирска», расположенного в отдалённом микрорайоне города, у большинства школьников, живущих здесь, нет возможности посещать городские секции и кружки, находящиеся в центре. Объединение «Народные игры» решает вопросы досуга местных школьников, отвлекает от вредных привычек, прививает самодисциплину, является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни. Учитывая вышеперечисленные факторы, можно сделать вывод, что реализация программы «Народные игры» актуальна и целесообразна.

В ходе реализации данной программы осуществляется сетевое взаимодействие с несколькими учреждениями города. Это МОУ «СОШ № 4 г. Свирска», на базе которого проводятся занятия, также это ДК «Русь» и ДК «Макарьево», специалисты которого периодически помогают с костюмами и аппаратурой, проводят с воспитанниками объединения различные мастер-классы.

В рамках реализации проекта «Физкультура и спорт – к достижениям взлёт», реализуемого СГОО «Юность», в 2022 году была приобретена часть спортивного оборудования для объединения. В свою очередь воспитанники объединения помогают организации в качестве волонтеров в проведении её мероприятий.

МУ «Городская библиотека» привлекает воспитанников объединения к совместным тематическим вечерам об истории народа, обращается за помощью в ходе подготовки какого-либо народного праздника.

Отрадно, что в рамках сетевого взаимодействия, обоим сторонам выгодно и интересно сотрудничать, а значит осуществляемая деятельность становится более эффективной и значимой.

В коллектив можно набирать учащихся с 8 до 17 лет. Благодаря возможности варьировать степень сложности заданий и время на их исполнение, данная программа вполне может быть применима для разновозрастной группы учащихся.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 106 недель, 26,5 месяцев. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут. Основной формой проведения являются учебно-тренировочные занятия.

Форма обучения – очная.

Целью программы «Народные игры» является укрепление здоровья обучающихся, приобщение детей к народной культуре.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- освоить методики правильного выполнения упражнений;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- сформировать интерес к истории наших предков.

Развивающие:

- развить навыки основных движений и двигательных действий;
- развить познавательный интерес к русским народным играм;
- развить творческие способности в процессе подготовки игровых программ.

Воспитывающие:

- воспитать чувство коллективизма;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов;
- воспитать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1 Объём, содержание программы

Объём программы – всего 420 часов: 1 год обучения – 204 часа, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов.

Содержание 1 год обучения:

Раздел 1. «Общая физическая подготовка» – 70 часов.

Вводное занятие «Знакомство с народными играми»;

Упражнения для формирования осанки;

Общеукрепляющие упражнения;

Ходьба;

Бег;

Прыжки;

Метание мяча;

Акробатическая комбинация;

Упражнения для развития силы;

Упражнения для развития быстроты;

Упражнения для развития ловкости;

Упражнения для развития навыков команды;

Сдача спортивных нормативов.

Раздел 2. «Игры России» – 32 часа.

Народная игра «Был да бежал»;

Народная игра «Чижик-пыжик»;

Народная игра «Вышибало»;

Народная игра «Салки»;

Народная игра «Жмурки»;

Народная игра «Горелки»;

Соревнования.

Раздел 3. «Игры народов ближнего зарубежья» – 42 часа.

Народная игра «Круговой мяч»;

Народная игра «Лапти»;

Народная игра «За капустой»;

Зимняя забава «Взятие крепости»;

Зимняя забава «Снежки»;

Зимняя забава «На льду»;

Зимняя забава «Горки»;

Учебная игра.

Раздел 4. «Игры народов мира» – 60 часов.

Подвижная игра «Охотники и утки»;

Народная игра «Двенадцать палочек»;

Народная игра «Сеяли-сеяли»;

Подвижная игра «Хоровод-волна»;

Подвижная игра «Двойной хоровод»;

Подвижная игра «Хоровод-ручѐк»;

Подвижная игра «Линейный хоровод»;

Подвижная игра «Хоровод-скрутка»;

Народная игра «Море волнуется»;

Народная игра «Перетяжка»;

Народная игра «Соль без соли»;

Народная игра «Наседка и коршун»;

Народная игра «Городки»;

Русская лапта;

Соревнования по лапте;

Развлекательно-игровая программа.

Содержание 2 год обучения:

Раздел 1. «Общая физическая подготовка» – 70 часов.

Занятие по правилам ТБ;

Упражнения для формирования осанки;

Общеукрепляющие упражнения;

Ходьба;

Бег;

Прыжки;

Метание мяча;

Акробатическая комбинация;

Упражнения для развития силы;

Упражнения для развития быстроты;

Упражнения для развития ловкости;

Упражнения для развития навыков команды;

Участие в общешкольном дне здоровья;

Сдача спортивных нормативов.

Раздел 2. «Игры России» – 44 часа.

Русская народная игра «Золотые ворота»;
Русская народная игра «Бояре»;
Русская народная игра «Вышибало»;
Русская народная игра «Салки»;
Русская народная игра «Третий лишний»;
Русская народная игра «Горелки»;
Русская народная игра «Ручеёк»;
Мероприятие «Мама-главное слово»;
Соревнования «Игры да забавы».

Раздел 3. «Игры народов ближнего зарубежья» – 42 часа.

Башкирская народная игра «Голуби»;
Мордовская народная игра «В ключи»;
Татарская народная игра «Скок-перескок»;
Татарская народная игра «Займи место»;
Участие в городском празднике «Масленица»;
Татарская народная игра «Тимербай»;
Бурятская народная игра «Иголка, нитка, узелок»;
Дагестанская народная игра «Достань шапку»;
Соревнования «Президентские состязания».

Раздел 4. «Игры народов мира» – 60 часов.

Осетинская народная игра «Перетягивание»;
Узбекская народная игра «Канатоходцы»;
Аргентинская народная игра «Поезда»;
Суданская народная игра «Буйволы в загоне»;
Белорусская народная игра «Потяг»;
Венгерская народная игра «Один в круге»;
Австрийская народная игра «Найди платок»;
Афганская народная игра «Лев и коза»;
Канадская народная игра «Тяни за голову»;
Латвийская народная игра «Балтени»;
Армянская народная игра «Статуя»;
Индийская народная игра «Лови мешок»;
Узбекская народная игра «Оксак-карга»;
Участие в библиотечном часе «Россыпи фольклора»;
Русская народная игра «Лапта»;

Соревнования по лапте;
Развлекательно-игровая программа «Игры, забавы, фольклор – в каждую школу и двор».

Содержание 3 год обучения:

Раздел 1. «Общая физическая подготовка» – 70 часов.

Занятие по правилам ТБ;
Упражнения для формирования осанки;
Общеукрепляющие упражнения;
Ходьба;
Бег;
Прыжки;
Метание мяча;
Акробатическая комбинация;
Упражнения для развития силы;
Упражнения для развития быстроты;
Упражнения для развития ловкости;
Упражнения для развития навыков команды;
Участие в общешкольном дне здоровья;
Сдача спортивных нормативов.

Раздел 2. «Игры России» – 46 часов.

Русская народная игра «Верёвочка»;
Русская народная игра «Репка»;
Русская народная игра «Петушки»;
Русская народная игра «Бой мешками»;
Русская народная игра «Бирюльки»;
Русская народная игра «Городки»;
Русская народная игра «Гуси-лебеди»;
Русская народная игра «Казачьи-разбойники»;
Соревнования «Игры да забавы».

Раздел 3. «Игры народов ближнего зарубежья» – 50 часов.

Азербайджанская народная игра «День и ночь»;
Армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух»;
Белорусская народная игра «Мельница»;
Белорусская народная игра «Прела-горела»;
Грузинская народная игра «Защитник»;

Латышская народная игра «Решето»;
Молдавская народная игра «Яблоко»;
Узбекская народная игра «Чай-чай»;
Марийская народная игра «Биляша»;
Якутская народная игра «Вестовые»;
Удмуртская народная игра «Водяной»;
Татарская народная игра «Буш урыш»;
Башкирская народная игра «Липкие пеньки»;
Соревнования «Президентские состязания».

Раздел 4. «Игры народов дальнего зарубежья» – 50 часов.

Канадская народная игра «Бег с платком»;
Польская народная игра «Бирки»;
Немецкая народная игра «Пожарная команда»;
Бразильская народная игра «Больная кошка»;
Африканская народная игра «Салки по кругу»;
Швейцарская народная игра «Доброе утро, охотник!»;
Грузинская народная игра «Сахребоба»;
Осетинская народная игра «Борьба за флажки»;
Индийская народная игра «Лови мешок»;
Участие в общешкольном субботнике;
Русская народная игра «Лапта»;
Соревнования по лапте;
Фестиваль позитивного творчества «Голос моей души».

2.2 Планируемые результаты

1 год обучения:

Обучающиеся узнают:

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровых позитивных привычек на успешную учебную деятельность;
- значение и разновидности народных игр в разных традициях.

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость, скорость, выносливость);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

-применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

-играть в подвижные игры, способствующие развитию меткости и быстроты реакции;

-играть в различные народные игры, зимние забавы: «Был да бежал», «Чижик-пыжик», «Вышибало», «Салки», «Жмурки», «Горелки», «Круговой мяч», «Лапти», «За капустой», «Кошки-мышки», «Море волнуется», «Перетяжка», «Взятие крепости», «Снежки», «На льду», «Горки» и др.

2 год обучения:

Обучающиеся узнают:

-значение режима дня и питания для сохранения и укрепления здоровья;

-влияние закаливания и личной гигиены на здоровье и успешную учебную деятельность;

-разновидности народных игр разных стран.

Обучающиеся научатся:

-играть в подвижные игры, способствующие развитию силы и выносливости;

-играть в различные народные игры: «Голуби», «Скок-перескок», «Займи место», «Тимербай», «Достань шапку», «Канатаходцы», «Иголка, нитка, узелок», «Оксак-карга» и др.

-примут участие в следующих мероприятиях: общешкольный день здоровья, городской праздник «Масленица», библиотечный час «Россыпи фольклора», мероприятие «Мама-главное слово», соревнования по лапте, развлекательно-игровая программа «Игры, забавы, фольклор – в каждую школу и двор».

3 год обучения:

Обучающиеся узнают:

-значение режима труда и отдыха, рационального питания, физической активности;

-влияние воды, вредных привычек, негативных эмоций на организм человека,

-ещё больше разновидностей народных игр России, стран ближнего и дальнего зарубежья.

Обучающиеся научатся:

-верно выполнять упражнения, необходимые для общей физической подготовки;

-культурно взаимодействовать, поддерживать, уважительно относиться друг к другу;

-играть в такие игры как «Биляша», «Буш урыш», «Вестовые», «Сахребоба» и др.

-примут участие в следующих мероприятиях: общешкольный день здоровья и субботник, городской праздник «Масленица», соревнования «Президентские состязания», «Игры и забавы», «Русская лапта», фестиваль позитивного творчества «Голос моей души».

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Учебный план

1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка	70	35	35	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Упражнения для формирования осанки	4	2	2	
1.3	Общеукрепляющие упражнения	8	4	4	
1.4	Ходьба	8	4	4	
1.5	Бег	6	3	3	
1.6	Прыжки	6	3	3	
1.7	Метание мяча	6	3	3	
1.8	Акробатическая комбинация	6	3	3	
1.9	Упражнения для развития силы	6	3	3	
1.10	Упражнения для развития быстроты	6	3	3	
1.11	Упражнения для развития ловкости	6	3	3	
1.12	Упражнения для развития навыков команды	4	2	2	
1.13	Сдача спортивных нормативов	2	1	1	
	Пример промежуточной аттестации				Сдача спортивных нормативов
	Раздел 2. Игры России	32	11	21	
2.1	Народная игра «Был да бежал»	6	2	4	
2.2	Народная игра «Чижик-пыжик»	6	2	4	
2.3	Народная игра «Вышибало»	6	2	4	
2.4	Народная игра «Салки»	6	2	4	
2.5	Народная игра «Жмурки»	4	1	3	
2.6	Народная игра «Горелки»	2	1	1	
2.7	Соревнования «Игры да забавы»	2	1	1	
	Пример промежуточной аттестации				Соревнования
	Раздел 3. Игры народов ближнего зарубежья	42	14	28	

3.1	Народная игра «Круговой мяч»	6	2	4	
3.2	Народная игра «Лапти»	6	2	4	
3.3	Народная игра «За капустой»	6	2	4	
3.4	Зимняя забава «Взятие крепости»	6	2	4	
3.5	Зимняя забава «Снежки»	6	2	4	
3.6	Зимняя забава «На льду»	6	2	4	
3.7	Зимняя забава «Горки»	4	1	3	
3.8	Соревнования «Игры да забавы»	2	1	1	
	Пример промежуточной аттестации				Соревнования
	Раздел 4. Игры народов мира	60	16	44	
4.1	Подвижная игра «Охотники и утки»	4	1	3	
4.2	Народная игра «Двенадцать палочек»	4	1	3	
4.3	Народная игра «Сеяли-сеяли»	4	1	3	
4.4	Подвижная игра «Хоровод-волна»	4	1	3	
4.5	Подвижная игра «Хоровод-ручеек»	4	1	3	
4.6	Подвижная игра «Двойной хоровод»	4	1	3	
4.7	Подвижная игра «Линейный хоровод»	4	1	3	
4.8	Подвижная игра «Хоровод-скрутка»	4	1	3	
4.9	Народная игра «Море волнуется»	4	1	3	
4.10	Народная игра «Перетяжка»	4	1	3	
4.11	Народная игра «Соль без соли»	4	1	3	
4.12	Народная игра «Наседка и коршун»	4	1	3	
4.13	Народная игра «Городки»	4	1	3	
4.14	Русская лапта	4	1	3	
4.15	Соревнования по лапте	2	1	1	
4.16	Развлекательно-игровая программа	2	1	1	
	Промежуточная аттестация				Соревнования, развлекательно-игровая программа
	Итого:	204	76	128	

2 год обучения

№	Названиеразделов, тем	Количествочасов			Формапромежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка	70	35	35	
1.1	Занятие по правилам ТБ	2	1	1	
1.2	Упражнения для формирования осанки	4	2	2	
1.3	Общеукрепляющие упражнения	8	4	4	
1.4	Ходьба	8	4	4	
1.5	Бег	6	3	3	
1.6	Прыжки	6	3	3	
1.7	Метание мяча	6	3	3	
1.8	Акробатическая комбинация	6	3	3	
1.9	Упражнениядляразвития силы	6	3	3	
1.10	Упражнениядляразвития быстроты	6	3	3	
1.11	Упражнениядляразвития ловкости	6	3	3	
1.12	Упражнения для развития навыков команды	2	1	1	
1.13	Участие в общешкольном дне здоровья	2	1	1	
1.14	Сдача спортивных нормативов	2	1	1	
	Пример промежуточной аттестации				Сдача спортивных нормативов
	Раздел 2. Игры России	44	15	29	
2.1	Русская народная игра «Золотые ворота»	6	2	4	
2.2	Русская народная игра «Бояре»	6	2	4	
2.3	Русская народная игра «Вышибало»	6	2	4	
2.4	Русская народная игра «Салки»	6	2	4	
2.5	Русская народная игра «Третий лишний»	6	2	4	
2.6	Русская народная игра «Горелки»	6	2	4	
2.7	Русская народная игра «Ручеёк»	4	2	2	
2.8	Мероприятие «Мама-главное слово»	2	1	1	
2.9	Соревнования «Игры да забавы»	2	1	1	

	Пример промежуточной аттестации				Соревнования
	Раздел 3. Игры народов ближнего зарубежья	42	14	28	
3.1	Башкирская народная игра «Голуби»	6	2	4	
3.2	Мордовская народная игра «В ключи»	6	2	4	
3.3	Татарская народная игра «Скок-перескок»	6	2	4	
3.4	Татарская народная игра «Займи место»	6	2	4	
3.5	Участие в городском празднике «Масленица»	2	1	1	
3.6	Татарская народная игра «Тимербай»	6	2	4	
3.7	Бурятская народная игра «Иголлка, нитка, узелок»	4	1	3	
3.8	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	4	1	3	
3.9	Соревнования «Президентские состязания»	2	1	1	
	Пример промежуточной аттестации				Соревнования
	Раздел 4. Игры народов мира	60	16	44	
4.1	Осетинская народная игра «Перетягивание»	4	1	3	
4.2	Узбекская народная игра «Канатоходцы»	4	1	3	
4.3	Аргентинская народная игра «Поезда»	4	1	3	
4.4	Суданская народная игра «Буйволы в загоне»	4	1	3	
4.5	Белорусская народная игра «Потяг»	4	1	3	
4.6	Венгерская народная игра «Один в круге»	4	1	3	
4.7	Австрийская народная игра «Найди платок»	4	1	3	
4.8	Афганская народная игра «Лев и коза»	4	1	3	
4.9	Канадская народная игра «Тяни за голову»	4	1	3	
4.10	Латвийская народная игра «Балтени»	4	1	3	
4.11	Армянская народная игра «Статуя»	4	1	3	
4.12	Индейская народная	4	1	3	

	игра «Лови мешок»				
4.13	Узбекская народная игра «Оксак-карга»	4	1	3	
4.14	Участие в библиотечном часе «Россыпи фольклора»	2	1	1	
4.15	Русская народная игра «Лапта»	2	1	1	
4.16	Соревнования по лапте	2	1	1	
4.17	Развлекательно-игровая программа «Игры, забавы, фольклор – в каждую школу и двор»	2	1	1	
	Пример промежуточной аттестации				Соревнования, Развлекательно-игровая программа
	Итого:	216	80	136	

3 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка	70	35	35	
1.1	Занятие по правилам ТБ	2	1	1	
1.2	Упражнения для формирования осанки	4	2	2	
1.3	Общеукрепляющие упражнения	8	4	4	
1.4	Ходьба	8	4	4	
1.5	Бег	6	3	3	
1.6	Прыжки	6	3	3	
1.7	Метание мяча	6	3	3	
1.8	Акробатическая комбинация	6	3	3	
1.9	Упражнения для развития силы	6	3	3	
1.10	Упражнения для развития быстроты	6	3	3	
1.11	Упражнения для развития ловкости	6	3	3	
1.12	Упражнения для развития навыков команды	2	1	1	
1.13	Участие в общешкольном дне здоровья	2	1	1	
1.14	Сдача спортивных нормативов	2	1	1	
	Пример промежуточной аттестации				Сдача спортивных нормативов
	Раздел 2. Игры России	46	16	30	

2.1	Русская народная игра «Верёвочка»	6	2	4	
2.2	Русская народная игра «Репка»	6	2	4	
2.3	Русская народная игра «Петушки»	6	2	4	
2.4	Русская народная игра «Бой мешками»	6	2	4	
2.5	Русская народная игра «Бирюльки»	6	2	4	
2.6	Русская народная игра «Городки»	6	2	4	
2.7	Русская народная игра «Гуси-лебеди»	6	2	4	
2.8	Русская народная игра «Казаки-разбойники»	2	1	1	
2.9	Соревнования «Игры да забавы»	2	1	1	
	Пример промежуточной аттестации				Соревнования
	Раздел 3. Игры народов ближнего зарубежья	50	14	36	
3.1	Азербайджанская народная игра «День и ночь»	4	1	3	
3.2	Армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух»	4	1	3	
3.3	Белорусская народная игра «Мельница»	4	1	3	
3.4	Белорусская народная игра «Прела-горела»	4	1	3	
3.5	Грузинская народная игра «Защитник»	4	1	3	
3.6	Латышская народная игра «Решето»	4	1	3	
3.7	Молдавская народная игра «Яблоко»	4	1	3	
3.8	Узбекская народная игра «Чай-чай»	4	1	3	
3.9	Марийская народная игра «Биляша»	4	1	3	
3.10	Удмуртская народная игра «Водяной»	4	1	3	
3.11	Татарская народная игра «Буш урыш»	4	1	3	
3.12	Якутская народная игра «Вестовые»	2	1	1	
3.13	Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	2	1	1	
3.14	Соревнования	2	1	1	

	«Президентские состязания»				
	Пример промежуточной аттестации				Соревнования
	Раздел 4. Игры народов дальнего зарубежья	50	12	38	
4.1	Канадская народная игра «Бег с платком»	4	1	3	
4.2	Польская народная игра «Бирки»	4	1	3	
4.3	Немецкая народная игра «Пожарная команда»	4	1	3	
4.4	Бразильская народная игра «Больная кошка»	4	1	3	
4.5	Африканская народная игра «Салки по кругу»	4	1	3	
4.6	Швейцарская народная игра «Доброе утро, охотник!»	4	1	3	
4.7	Грузинская народная игра «Сахребоба»	4	1	3	
4.8	Осетинская народная игра «Борьба за флажки»	4	1	3	
4.9	Индийская народная игра «Лови мешок»	4	1	3	
4.10	Участие в общешкольном субботнике	4	0	4	
4.11	Русская народная игра «Лапта»	4	1	3	
4.12	Соревнования по лапте	4	1	3	
4.13	Фестиваль позитивного творчества «Голос моей души»	2	1	1	
	Пример промежуточной аттестации				Соревнования, фестиваль
	Итого:	216	77	139	

3.2 Календарный учебный график 1 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	12 ч.	24	24	10					
Промежуточная аттестация				Сдача сп.норм.					
Раздел 2				14	18				
Промежуточная аттестация					Соревн-я				
Раздел 3					6	24	12		
Промежуточн							Соревн-		

ая аттестация							я		
Раздел 4							12	24	24
Промежуточн ая аттестация									Соревн- я
Итоговая аттестация									Развл- игр. пр- ма
Всего	12	24	24	24	24	24	24	24	24

2 год обучения

Раздел / месяц	сентябр ь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	24 ч.	24	22						
Промежуточн ая аттестация			Сдача сп.норм.						
Раздел 2			2	24	18				
Промежуточн ая аттестация					Соревн- я				
Раздел 3					6	24	12		
Промежуточн ая аттестация							Соревн- я		
Раздел 4							12	24	24
Промежуточн ая аттестация									Соревн- я
Итоговая аттестация									Развл- игр. пр- ма
Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24

3 год обучения

Раздел / месяц	сентябр ь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	24 ч.	24	22						
Промежуточн ая аттестация			Сдача сп.норм.						
Раздел 2			2	24	20				
Промежуточн ая аттестация					Соревн- я				
Раздел 3					4	24	22		
Промежуточн ая аттестация							Соревн- я		
Раздел 4							2	24	24
Промежуточн ая аттестация									Соревн- я
Итоговая аттестация									Фестив аль
Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24

3.3 Оценочные материалы

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме:

- Сдачи спортивных нормативов;
- Учебных игр;
- Соревнований.

Итоговый контроль:

- Развлекательно-игровая программа с участием всех воспитанников объединения;
- Сдача спортивных нормативов;
- Соревнования;
- Фестиваль.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

3.4 Методические материалы

Презентации Microsoft Power Point:

- «Правильный образ жизни»;
- «Гигиена спортсмена»;
- «Основные элементы сибирского хоровода»;
- «Хоровод и его разновидности»;
- «Народные игры на внимательность и запоминание»;
- «Русская лапта»;
- «Физическая активность»;
- «Рациональное питание»;
- «Психоэмоциональная культура»;
- «Оптимальный режим труда и отдыха».

Лекционный материал:

- «Режим и питание юных спортсменов»;
- «Травмы в спортивных играх и их профилактика»;
- «Личная гигиена спортсмена»;
- «Закаливание спортсменов»;
- «Возрастные особенности юных спортсменов»;
- «Отказ от вредных привычек»;
- «Культура межличностного общения».

Дидактический и наглядный материал:

- Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;

- Памятки «Правила поведения в спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;

Видеоматериалы:

- «Питание спортсменов»;
- «Пагубные и позитивные привычки»;
- «Народные игры и забавы»;
- «Сибирский хоровод»;
- «Ах, этот ручеёк»;
- «Русская лапта»;
- «Великая тайна воды»;
- «Влияние разных эмоций на организм человека».

Методы обучения

В процессе реализации программы планируется проводить занятия в форме бесед, практических занятий, планируется использовать как индивидуальные, так и групповые формы работы.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств обучающихся планируется использовать следующие методы:

- метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия словом и средствами наглядной агитации.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений футболиста, баскетболиста и волейболиста с мячом и без мяча по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями спортивных игр, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для разных спортивных игр.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности обучающихся. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с мячом и без мяча при их изучении и в процессе их совершенствования;

методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

4. Иные компоненты

4.1 Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал;
- спортивная форма;
- спортивная обувь;
- помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;
- ноутбук, колонки;
- спортивное оборудование и инвентарь: обручи, скакалки, набивные мячи, щиты с корзинами для баскетбола, теннисный стол с сеткой, футбольные, волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи; мячи для игры в лапту, бита, гимнастическая скамейка;
- технические средства контроля: секундомер, рулетка, свисток.

4.2 Список литературы

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006.- 22с.
2. Бачинская Н. «Русские хороводы и хороводные песни». – М.-Л.,Музгиз,1958.-45 с.
3. Гомельский А.Я. Будни баскетбола.- М. : Физкультура и спорт, 1984.-100с.
4. Грушко Е.А., Медведев Ю.М. Русские легенды и предания. Иллюстрированная энциклопедия.-М.: «Эксмо», 2004.-208 с.
5. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1982.-224с.
6. Заикин Н. И., Заикина Н. А. Областные особенности русского народного танца. – Орел, 1999.-105 с.
7. Казьмин П. А. «100 русских народных песен». – М., Музгиз, 1958.-34 с.
8. Климов А.С. Основы русского народного танца. – М.: Московского государственного института культуры, 1994.-54 с.
9. Сахаров И.П. Сказания русского народа. Том 1., Санкт-Петербург: Издание А.С. Суворина, 1885.- 298 с.
10. Соколов Ю.А. Учебник Спортивные и подвижные игры. ФИС, 1989.-339с
11. Устинова Т. А. Избранные русские народные танцы. – М.: Искусство, 1996.- 134 с.
12. Устинова Т.А. «Беречь красоту русского народного танца» – М., Молодая гвардия, 1959. – 69 с.

4.3 Календарный учебно-тематический план
1 год обучения

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	объём часов	форма занятия	форма аттестации (контроля)
		Раздел 1. Общая физическая подготовка			
1.1		Вводное занятие «Знакомство с народными играми»	2	Беседа, практика	-
1.2		Упражнения для формирования осанки	2	Беседа, практика	-
1.3		Упражнения для формирования осанки	2	Беседа, практика	-
1.4		Общеукрепляющие упражнения с предметами	2	Беседа, практика	-
1.5		Общеукрепляющие упражнения с предметами	2	Беседа, практика	-
1.6		Общеукрепляющие упражнения без предметов	2	Беседа, практика	-
1.7		Общеукрепляющие упражнения с предметами	2	Беседа, практика	-
1.8		Ходьба на носках, пятках	2	Беседа, практика	-
1.9		Ходьба на носках, пятках	2	Беседа, практика	-
1.10		Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе	2	Беседа, практика	-
1.11		Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе	2	Беседа, практика	-
1.12		Бег по кругу, с изменением направления и скорости	2	Беседа, практика	-
1.13		Бег с высокого старта на 30, 40 метров	2	Беседа, практика	-
1.14		Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров	2	Беседа, практика	-
1.15		Прыжки опорные, со скакалкой	2	Беседа, практика	-
1.16		Прыжки с высоты до 50 см	2	Беседа, практика	-
1.17		Прыжки в длину с места и в высоту с разбега	2	Беседа, практика	-
1.18		Метание малого мяча на дальность	2	Беседа, практика	-
1.19		Метание малого мяча в цель	2	Беседа, практика	-
1.20		Метание на дальность отскока от стены, щита	2	Беседа, практика	-
1.21		Акробатическая комбинация	2	Беседа, практика	-
1.22		Акробатическая комбинация	2	Беседа, практика	-
1.23		Акробатическая комбинация	2	Беседа, практика	-
1.24		Упражнения для развития силы	2	Беседа, практика	-
1.25		Упражнения для развития силы	2	Беседа, практика	-
1.26		Упражнения для развития силы	2	Беседа, практика	-
1.27		Упражнения для развития быстроты	2	Беседа, практика	-
1.28		Упражнения для развития быстроты	2	Беседа, практика	-
1.29		Упражнения для развития быстроты	2	Беседа, практика	-
1.30		Упражнения для развития ловкости	2	Беседа, практика	-

1.31		Упражнения для развития ловкости	2	Беседа, практика	-
1.32		Упражнения для развития ловкости	2	Беседа, практика	-
1.33		Упражнения для развития навыков команды	2	Беседа, практика	-
1.34		Упражнения для развития навыков команды	2	Беседа, практика	-
1.35		Сдача спортивных нормативов	2	Зачет	Сдача спортивных нормативов
		Раздел 2. Игры России			
2.1		Народная игра «Был да бежал»	2	Беседа, практика	-
2.2		Народная игра «Был да бежал»	2	Беседа, практика	-
2.3		Народная игра «Был да бежал»	2	Беседа, практика	-
2.4		Народная игра «Чижик-пыжик»	2	Беседа, практика	-
2.5		Народная игра «Чижик-пыжик»	2	Беседа, практика	-
2.6		Народная игра «Чижик-пыжик»	2	Беседа, практика	-
2.7		Народная игра «Вышибало»	2	Беседа, практика	-
2.8		Народная игра «Вышибало»	2	Беседа, практика	-
2.9		Народная игра «Вышибало»	2	Беседа, практика	-
2.10		Народная игра «Салки»	2	Беседа, практика	-
2.11		Народная игра «Салки»	2	Беседа, практика	-
2.12		Народная игра «Салки»	2	Беседа, практика	-
2.13		Народная игра «Жмурки»	2	Беседа, практика	-
2.14		Народная игра «Жмурки»	2	Беседа, практика	-
2.15		Народная игра «Горелки»	2	Беседа, практика	-
2.16		Соревнования «Игры да забавы»	2	Соревнования	Соревнования
		Раздел 3. Игры народов ближнего зарубежья			
2.1		Народная игра «Круговой мяч»	2	Беседа, практика	-
2.2		Народная игра «Круговой мяч»	2	Беседа, практика	-
2.3		Народная игра «Круговой мяч»	2	Беседа, практика	-
2.4		Народная игра «Лапти»	2	Беседа, практика	-
2.5		Народная игра «Лапти»	2	Беседа, практика	-
2.6		Народная игра «Лапти»	2	Беседа, практика	-
2.7		Народная игра «За капустой»	2	Беседа, практика	-
2.8		Народная игра «За капустой»	2	Беседа, практика	-
2.9		Народная игра «За капустой»	2	Беседа, практика	-
2.10		Зимняя забава «Взятие крепости»	2	Беседа, практика	-
2.11		Зимняя забава «Взятие крепости»	2	Беседа, практика	-
2.12		Зимняя забава «Взятие крепости»	2	Беседа, практика	-
2.13		Зимняя забава «Снежки»	2	Беседа, практика	-
2.14		Зимняя забава «Снежки»	2	Беседа, практика	-
2.15		Зимняя забава «Снежки»	2	Беседа, практика	-
2.16		Зимняя забава «На льду»	2	Беседа, практика	-
2.17		Зимняя забава «На льду»	2	Беседа, практика	-
2.18		Зимняя забава «На льду»	2	Беседа, практика	-
2.19		Зимняя забава «Горки»	2	Беседа, практика	-
2.20		Зимняя забава «Горки»	2	Беседа, практика	-
2.21		Соревнования «Игры да забавы»	2	Соревнования	Соревнования
		Раздел 4. Игры народов мира			
3.1		Подвижная игра «Охотники и утки»	2	Беседа, практика	-

3.2		Подвижная игра «Охотники и утки»	2	Беседа, практика	-
3.3		Народная игра «Двенадцать палочек»	2	Беседа, практика	-
3.4		Народная игра «Двенадцать палочек»	2	Беседа, практика	-
3.5		Народная игра «Сеяли-сеяли»	2	Беседа, практика	-
3.6		Народная игра «Сеяли-сеяли»	2	Беседа, практика	-
3.7		Подвижная игра «Хоровод-волна»	2	Беседа, практика	-
3.8		Подвижная игра «Хоровод-волна»	2	Беседа, практика	-
3.9		Подвижная игра «Хоровод-ручеек»	2	Беседа, практика	-
3.10		Подвижная игра «Хоровод-ручеек»	2	Беседа, практика	-
3.11		Подвижная игра «Двойной хоровод»	2	Беседа, практика	-
3.12		Подвижная игра «Двойной хоровод»	2	Беседа, практика	-
3.13		Подвижная игра «Линейный хоровод»	2	Беседа, практика	-
3.14		Подвижная игра «Линейный хоровод»	2	Беседа, практика	-
3.15		Подвижная игра «Хоровод-скрутка»	2	Беседа, практика	-
3.16		Подвижная игра «Хоровод-скрутка»	2	Беседа, практика	-
3.17		Народная игра «Мореволнуется»	2	Беседа, практика	-
3.18		Народная игра «Мореволнуется»	2	Беседа, практика	-
3.19		Народная игра «Перетяжка»	2	Беседа, практика	-
3.20		Народная игра «Перетяжка»	2	Беседа, практика	-
3.21		Народная игра «Соль без соли»	2	Беседа, практика	-
3.22		Народная игра «Соль без соли»	2	Беседа, практика	-
3.23		Народная игра «Наседка и коршун»	2	Беседа, практика	-
3.24		Народная игра «Наседка и коршун»	2	Беседа, практика	-
3.25		Народная игра «Городки»	2	Беседа, практика	-
3.26		Народная игра «Городки»	2	Беседа, практика	-
3.27		Русская лапта	2	Беседа, практика	-
3.28		Русская лапта	2	Беседа, практика	-
3.29		Соревнования по лапте	2	Соревнования	Соревнования
3.30		Развлекательно-игровая программа	2	Конкурс	Конкурс

2 год обучения

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	объём часов	форма занятия	форма аттестации (контроля)
		Раздел 1. Общая физическая подготовка			
1.1		Занятие по правилам ТБ	2	Беседа, практика	-
1.2		Упражнения для формирования	2	Беседа, практика	-

		осанки			
1.3		Упражнения для формирования осанки	2	Беседа, практика	-
1.4		Общеукрепляющие упражнения с предметами	2	Беседа, практика	-
1.5		Общеукрепляющие упражнения с предметами	2	Беседа, практика	-
1.6		Общеукрепляющие упражнения без предметов	2	Беседа, практика	-
1.7		Общеукрепляющие упражнения с предметами	2	Беседа, практика	-
1.8		Ходьба на носках, пятках	2	Беседа, практика	-
1.9		Ходьба на носках, пятках	2	Беседа, практика	-
1.10		Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе	2	Беседа, практика	-
1.11		Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе	2	Беседа, практика	-
1.12		Бег по кругу, с изменением направления и скорости	2	Беседа, практика	-
1.13		Бег с высокого старта на 30, 40 метров	2	Беседа, практика	-
1.14		Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров	2	Беседа, практика	-
1.15		Прыжки опорные, со скакалкой	2	Беседа, практика	-
1.16		Прыжки с высоты до 50 см	2	Беседа, практика	-
1.17		Прыжки в длину с места и в высоту с разбега	2	Беседа, практика	-
1.18		Метание малого мяча на дальность	2	Беседа, практика	-
1.19		Метание малого мяча в цель	2	Беседа, практика	-
1.20		Метание на дальность отскока от стены, щита	2	Беседа, практика	-
1.21		Акробатическая комбинация	2	Беседа, практика	-
1.22		Акробатическая комбинация	2	Беседа, практика	-
1.23		Акробатическая комбинация	2	Беседа, практика	-
1.24		Упражнения для развития силы	2	Беседа, практика	-
1.25		Упражнения для развития силы	2	Беседа, практика	-
1.26		Упражнения для развития силы	2	Беседа, практика	-
1.27		Упражнения для развития быстроты	2	Беседа, практика	-
1.28		Упражнения для развития быстроты	2	Беседа, практика	-
1.29		Упражнения для развития быстроты	2	Беседа, практика	-
1.30		Упражнения для развития ловкости	2	Беседа, практика	-
1.31		Упражнения для развития ловкости	2	Беседа, практика	-
1.32		Упражнения для развития ловкости	2	Беседа, практика	-
1.33		Упражнения для развития навыков команды	2	Беседа, практика	-
1.34		Участие в общешкольном дне здоровья	2	Беседа, практика	-
1.35		Сдача спортивных нормативов	2	Зачет	Сдача спортивных нормативов
		Раздел 2. Игры России			

2.1	Русская народная игра «Золотые ворота»	2	Беседа, практика	-
2.2	Русская народная игра «Золотые ворота»	2	Беседа, практика	-
2.3	Русская народная игра «Золотые ворота»	2	Беседа, практика	-
2.4	Русская народная игра «Бояре»	2	Беседа, практика	-
2.5	Русская народная игра «Бояре»	2	Беседа, практика	-
2.6	Русская народная игра «Бояре»	2	Беседа, практика	-
2.7	Русская народная игра «Вышибало»	2	Беседа, практика	-
2.8	Русская народная игра «Вышибало»	2	Беседа, практика	-
2.9	Русская народная игра «Вышибало»	2	Беседа, практика	-
2.10	Русская народная игра «Салки»	2	Беседа, практика	-
2.11	Русская народная игра «Салки»	2	Беседа, практика	-
2.12	Русская народная игра «Салки»	2	Беседа, практика	-
2.13	Русская народная игра «Третий лишний»	2	Беседа, практика	-
2.14	Русская народная игра «Третий лишний»	2	Беседа, практика	-
2.15	Русская народная игра «Третий лишний»	2	Беседа, практика	-
2.16	Русская народная игра «Горелки»	2	Беседа, практика	-
2.17	Русская народная игра «Горелки»	2	Беседа, практика	-
2.18	Русская народная игра «Горелки»	2	Беседа, практика	-
2.19	Русская народная игра «Ручеёк»	2	Беседа, практика	-
2.20	Русская народная игра «Ручеёк»	2	Беседа, практика	-
2.21	Мероприятие «Мама-главное слово»	2	Беседа, практика	-
2.22	Соревнования «Игры да забавы»	2	Соревнования	Соревнования
	Раздел 3. Игры народов ближнего зарубежья			
2.1	Башкирская народная игра «Голуби»	2	Беседа, практика	-
2.2	Башкирская народная игра «Голуби»	2	Беседа, практика	-
2.3	Башкирская народная игра «Голуби»	2	Беседа, практика	-
2.4	Мордовская народная игра «В ключи»	2	Беседа, практика	-
2.5	Мордовская народная игра «В ключи»	2	Беседа, практика	-
2.6	Мордовская народная игра «В ключи»	2	Беседа, практика	-
2.7	Татарская народная игра «Скок-перескок»	2	Беседа, практика	-
2.8	Татарская народная игра «Скок-перескок»	2	Беседа, практика	-
2.9	Татарская народная игра «Скок-	2	Беседа, практика	-

		перескок»			
2.10		Татарская народная игра «Займи место»	2	Беседа, практика	-
2.11		Татарская народная игра «Займи место»	2	Беседа, практика	-
2.12		Татарская народная игра «Займи место»	2	Беседа, практика	-
2.13		Участие в городском празднике «Масленица»	2	Беседа, практика	-
2.14		Татарская народная игра «Тимербай»	2	Беседа, практика	-
2.15		Татарская народная игра «Тимербай»	2	Беседа, практика	-
2.16		Татарская народная игра «Тимербай»	2	Беседа, практика	-
2.17		Бурятская народная игра «Иголка, нитка, узелок»	2	Беседа, практика	-
2.18		Бурятская народная игра «Иголка, нитка, узелок»	2	Беседа, практика	-
2.19		Дагестанская народная игра «Достань шапку»	2	Беседа, практика	-
2.20		Дагестанская народная игра «Достань шапку»	2	Беседа, практика	-
2.21		Соревнования «Президентские состязания»	2	Соревнования	Соревнования
		Раздел 4. Игры народов мира			
3.1		Осетинская народная игра «Перетягивание»	2	Беседа, практика	-
3.2		Осетинская народная игра «Перетягивание»	2	Беседа, практика	-
3.3		Узбекская народная игра «Канатоходцы»	2	Беседа, практика	-
3.4		Узбекская народная игра «Канатоходцы»	2	Беседа, практика	-
3.5		Аргентинская народная игра «Поезда»	2	Беседа, практика	-
3.6		Аргентинская народная игра «Поезда»	2	Беседа, практика	-
3.7		Суданская народная игра «Буйволы в загоне»	2	Беседа, практика	-
3.8		Суданская народная игра «Буйволы в загоне»	2	Беседа, практика	-
3.9		Белорусская народная игра «Потяг»	2	Беседа, практика	-
3.10		Белорусская народная игра «Потяг»	2	Беседа, практика	-
3.11		Венгерская народная игра «Один в круге»	2	Беседа, практика	-
3.12		Венгерская народная игра «Один в круге»	2	Беседа, практика	-
3.13		Австрийская народная игра	2	Беседа, практика	-

		«Найди платок»			
3.14		Австрийская народная игра «Найди платок»	2	Беседа, практика	-
3.15		Афганская народная игра «Лев и коза»	2	Беседа, практика	-
3.16		Афганская народная игра «Лев и коза»	2	Беседа, практика	-
3.17		Канадская народная игра «Тяни за голову»	2	Беседа, практика	-
3.18		Канадская народная игра «Тяни за голову»	2	Беседа, практика	-
3.19		Латвийская народная игра «Балтени»	2	Беседа, практика	-
3.20		Латвийская народная игра «Балтени»	2	Беседа, практика	-
3.21		Армянская народная игра «Статуя»	2	Беседа, практика	-
3.22		Армянская народная игра «Статуя»	2	Беседа, практика	-
3.23		Индийская народная игра «Лови мешок»	2	Беседа, практика	-
3.24		Индийская народная игра «Лови мешок»	2	Беседа, практика	-
3.25		Узбекская народная игра «Оксак-карга»	2	Беседа, практика	-
3.26		Узбекская народная игра «Оксак-карга»	2	Беседа, практика	-
3.27		Участие в библиотечном часе «Россыпи фольклора»	2	Беседа, практика	-
3.28		Русская народная игра «Лапта»	2	Беседа, практика	-
3.29		Соревнования по лапте	2	Соревнования	Соревнования
3.30		Развлекательно-игровая программа «Игры, забавы, фольклор – в каждую школу и двор»	2	Конкурс	Конкурс

3 год обучения

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	объём часов	форма занятия	форма аттестации (контроля)
		Раздел 1. Общая физическая подготовка			
1.1		Занятие по правилам ТБ	2	Беседа, практика	-
1.2		Упражнения для формирования осанки	2	Беседа, практика	-
1.3		Упражнения для формирования осанки	2	Беседа, практика	-
1.4		Общеукрепляющие упражнения с предметами	2	Беседа, практика	-
1.5		Общеукрепляющие упражнения с предметами	2	Беседа, практика	-
1.6		Общеукрепляющие упражнения	2	Беседа, практика	-

		без предметов			
1.7		Общеукрепляющие упражнения с предметами	2	Беседа, практика	-
1.8		Ходьба на носках, пятках	2	Беседа, практика	-
1.9		Ходьба на носках, пятках	2	Беседа, практика	-
1.10		Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе	2	Беседа, практика	-
1.11		Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе	2	Беседа, практика	-
1.12		Бег по кругу, с изменением направления и скорости	2	Беседа, практика	-
1.13		Бег с высокого старта на 30, 40 метров	2	Беседа, практика	-
1.14		Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров	2	Беседа, практика	-
1.15		Прыжки опорные, со скакалкой	2	Беседа, практика	-
1.16		Прыжки с высоты до 50 см	2	Беседа, практика	-
1.17		Прыжки в длину с места и в высоту с разбега	2	Беседа, практика	-
1.18		Метание малого мяча на дальность	2	Беседа, практика	-
1.19		Метание малого мяча в цель	2	Беседа, практика	-
1.20		Метание на дальность отскока от стены, щита	2	Беседа, практика	-
1.21		Акробатическая комбинация	2	Беседа, практика	-
1.22		Акробатическая комбинация	2	Беседа, практика	-
1.23		Акробатическая комбинация	2	Беседа, практика	-
1.24		Упражнения для развития силы	2	Беседа, практика	-
1.25		Упражнения для развития силы	2	Беседа, практика	-
1.26		Упражнения для развития силы	2	Беседа, практика	-
1.27		Упражнения для развития быстроты	2	Беседа, практика	-
1.28		Упражнения для развития быстроты	2	Беседа, практика	-
1.29		Упражнения для развития быстроты	2	Беседа, практика	-
1.30		Упражнения для развития ловкости	2	Беседа, практика	-
1.31		Упражнения для развития ловкости	2	Беседа, практика	-
1.32		Упражнения для развития ловкости	2	Беседа, практика	-
1.33		Упражнения для развития навыков команды	2	Беседа, практика	-
1.34		Участие в общешкольном дне здоровья	2	Беседа, практика	-
1.35		Сдача спортивных нормативов	2	Зачет	Сдача спортивных нормативов
		Раздел 2. Игры России			
2.1		Русская народная игра «Верёвочка»	2	Беседа, практика	-
2.2		Русская народная игра «Верёвочка»	2	Беседа, практика	-
2.3		Русская народная игра «Верёвочка»	2	Беседа, практика	-
2.4		Русская народная игра «Репка»	2	Беседа, практика	-
2.5		Русская народная игра «Репка»	2	Беседа, практика	-

2.6	Русская народная игра «Репка»	2	Беседа, практика	-
2.7	Русская народная игра «Петушки»	2	Беседа, практика	-
2.8	Русская народная игра «Петушки»	2	Беседа, практика	-
2.9	Русская народная игра «Петушки»	2	Беседа, практика	-
2.10	Русская народная игра «Бой мешками»	2	Беседа, практика	-
2.11	Русская народная игра «Бой мешками»	2	Беседа, практика	-
2.12	Русская народная игра «Бой мешками»	2	Беседа, практика	-
2.13	Русская народная игра «Бирюльки»	2	Беседа, практика	-
2.14	Русская народная игра «Бирюльки»	2	Беседа, практика	-
2.15	Русская народная игра «Бирюльки»	2	Беседа, практика	-
2.16	Русская народная игра «Городки»	2	Беседа, практика	-
2.17	Русская народная игра «Городки»	2	Беседа, практика	-
2.18	Русская народная игра «Городки»	2	Беседа, практика	-
2.19	Русская народная игра «Гуси-лебеди»	2	Беседа, практика	-
2.20	Русская народная игра «Гуси-лебеди»	2	Беседа, практика	-
2.21	Русская народная игра «Гуси-лебеди»	2	Беседа, практика	-
2.22	Русская народная игра «Казак-разбойники»	2	Беседа, практика	-
2.23	Соревнования «Игры да забавы»	2	Соревнования	Соревнования
	Раздел 3. Игры народов ближнего зарубежья			
2.1	Азербайджанская народная игра «День и ночь»	2	Беседа, практика	-
2.2	Азербайджанская народная игра «День и ночь»	2	Беседа, практика	-
2.3	Армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух»	2	Беседа, практика	-
2.4	Армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух»	2	Беседа, практика	-
2.5	Белорусская народная игра «Мельница»	2	Беседа, практика	-
2.6	Белорусская народная игра «Мельница»	2	Беседа, практика	-
2.7	Белорусская народная игра «Прела-горела»	2	Беседа, практика	-
2.8	Белорусская народная игра «Прела-горела»	2	Беседа, практика	-
2.9	Грузинская народная игра «Защитник»	2	Беседа, практика	-
2.10	Грузинская народная игра «Защитник»	2	Беседа, практика	-
2.11	Латышская народная игра	2	Беседа, практика	-

		«Решето»			
2.12		Латышская народная игра «Решето»	2	Беседа, практика	-
2.13		Молдавская народная игра «Яблоко»	2	Беседа, практика	-
2.14		Молдавская народная игра «Яблоко»	2	Беседа, практика	-
2.15		Узбекская народная игра «Чай-чай»	2	Беседа, практика	-
2.16		Узбекская народная игра «Чай-чай»	2	Беседа, практика	-
2.17		Марийская народная игра «Биляша»	2	Беседа, практика	-
2.18		Марийская народная игра «Биляша»	2	Беседа, практика	-
2.19		Удмуртская народная игра «Водяной»	2	Беседа, практика	-
2.20		Удмуртская народная игра «Водяной»	2	Беседа, практика	-
2.21		Татарская народная игра «Буш урыш»	2	Беседа, практика	-
2.22		Татарская народная игра «Буш урыш»	2	Беседа, практика	-
2.23		Якутская народная игра «Вестовые»	2	Беседа, практика	-
2.24		Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	2	Беседа, практика	-
2.25		Соревнования «Президентские состязания»	2	Соревнования	Соревнования
		Раздел 4. Игры народов дальнего зарубежья			
3.1		Канадская народная игра «Бег с платком»	2	Беседа, практика	-
3.2		Канадская народная игра «Бег с платком»	2	Беседа, практика	-
3.3		Польская народная игра «Бирки»	2	Беседа, практика	-
3.4		Польская народная игра «Бирки»	2	Беседа, практика	-
3.5		Немецкая народная игра «Пожарная команда»	2	Беседа, практика	-
3.6		Немецкая народная игра «Пожарная команда»	2	Беседа, практика	-
3.7		Бразильская народная игра «Больная кошка»	2	Беседа, практика	-
3.8		Бразильская народная игра «Больная кошка»	2	Беседа, практика	-
3.9		Африканская народная игра «Салки по кругу»	2	Беседа, практика	-
3.10		Африканская народная игра «Салки по кругу»	2	Беседа, практика	-
3.11		Швейцарская народная игра «Доброе утро, охотник!»	2	Беседа, практика	-

3.12		Швейцарская народная игра «Доброе утро, охотник!»	2	Беседа, практика	-
3.13		Грузинская народная игра «Сахреоба»	2	Беседа, практика	-
3.14		Грузинская народная игра «Сахреоба»	2	Беседа, практика	-
3.15		Осетинская народная игра «Борьба за флажки»	2	Беседа, практика	-
3.16		Осетинская народная игра «Борьба за флажки»	2	Беседа, практика	-
3.17		Индийская народная игра «Лови мешок»	2	Беседа, практика	-
3.18		Индийская народная игра «Лови мешок»	2	Беседа, практика	-
3.19		Участие в общешкольном субботнике	2	Беседа, практика	-
3.20		Участие в общешкольном субботнике	2	Беседа, практика	-
3.21		Русская народная игра «Лапта»	2	Беседа, практика	-
3.22		Русская народная игра «Лапта»	2	Беседа, практика	-
3.23		Соревнования по лапте	2	Беседа, практика	-
3.24		Соревнования по лапте	2	Соревнования	Соревнования
3.25		Фестиваль позитивного творчества «Голос моей души»	2	Фестиваль	Фестиваль