

Муниципальное казенное образовательное учреждение

Качугская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрена на заседании
ШМО. Протокол № 1
от «30» 08 2021г
М.А. Волосатова

Согласовано на
методическом совете МКОУ
Качугская СОШ №2
Протокол № 1
от «30» 08 21г.
Т.П. Добротина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Качугская
СОШ №2 / Е.И. Зуев /
Приказ №139/4-а
от 01.09.2021г



**Рабочая программа
«Народные игры»
5 класс (11 – 12 лет)
(Спортивно – оздоровительная направленность)**

Разработчик: учитель физической культуры МКОУ
Качугской СОШ №2
Татарников Артем Александрович

Квалификационная категория: первая

р.п. Качуг.

2021/2022

Пояснительная записка

Согласно новому федеральному государственному образовательному стандарту общего образования организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Наиболее распространенной в школе является спортивно – оздоровительный вид внеурочной деятельности. Этому виду деятельности посвящена данная программа.

Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Игровая деятельность детей и подростков представляет собой важный фактор их всестороннего гармонического развития. Особое значение в физическом воспитании подрастающего поколения приобретают подвижные игры, особенностью которых является активная двигательная деятельность, включающая все основные виды движения: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание в цель т.д.

Простота правил, их вариативность, несложность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, возможность проявлять инициативу, волю, воображение и многое другое у русского народа издавна способствовали широкой популярности подвижных игр как средства физического воспитания подрастающего поколения.

Данная программа содержит материал, основанный на народных подвижных играх.

Цель программы – формирование разносторонне развитой, активной личности школьника. Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих **задач**: Воспитание любви к родному краю через народные игры.

Сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Формирование у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях самосовершенствования.

Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа)

Программный материал включает 2 раздела: основы знаний о народных играх и двигательные умения, навыки и физическое совершенствование.

Раздел «Основы знаний» изучается в процессе занятий. Одно занятие имеет трехчастную структуру и включает в себя только народные подвижные игры.

К занятиям по программе допускаются дети, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. К занятиям с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе – рекомендуется индивидуальный подход и учитываются противопоказания к некоторым физическим упражнениям.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена для детей 5 класса 11 – 12 лет и рассчитана на один год обучения (34 часа), один час в неделю.

Основной формой образовательной деятельности является внеурочное тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание программы «Народные игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Универсальные учебные действия

По окончании учебного курса «Народные игры» в пятом классе должны быть достигнуты определенные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Народные игры» и отражают:

Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Это :

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Народные игры». Предметные результаты отражают:

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (подвижные игры во внеурочное время);

- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-понимание роли и значения подвижных игр в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека.

Требования к качеству освоения учебного материала

Учащиеся должны знать и иметь представление:

О причинах возникновения травм во время занятий народными играми, профилактике травматизма;

Об истории возникновения некоторых народных игр;

О законах чести играющих;

Считалки и зачины.

Уметь:

Самостоятельно изготавливать инвентарь к играм (биту, «чиж», тряпичные мячи т.д.);

Выбрать место для игры;

Строго соблюдать правила игры;

Выполнять игровые действия в различных вариантах.

Проверяя умения и навыки учащихся по подвижным играм можно оценивать:

Знание правил игры и умение соблюдать их в ее процессе;

Умение целесообразно и согласованно действовать в игре;

Умение использовать в определенных игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах безопасности в школе, дома и на улице; об ответственности за свои поступки, слова и мысли; за свое физическое и душевное здоровье; об основах организации коллективной творческой деятельности.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом; развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; ценностного отношения к собственному самосовершенствованию).
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия); приобретение школьником опыта самопознания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта самообслуживания; самооздоровления и самосовершенствования; принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других людей.

Учебно – тематический план

Раздел программы	Учебный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Основы знаний	Правила поведения и безопасности. Выбор водящего. Разучивание считалок. Исторические сведения о народных играх. Законы чести для играющих. Считалки, зачины.	В процессе уроков			
Подвижные игры малой и средней интенсивности	У ребят порядок строгий; пятнашки; мы веселые ребята; салки; удочка; жмурки; чехарда; гуси – лебеди; через нарты; перетягушки; постройка снежной крепости; отруби хвост; коршун и наседка; повар и котята.	9 часов	7 часов	10 часов	8 часов
Подвижные игры высокой интенсивности	12 палочек; флажки; чиж; десятки; прыгалки; меткий стрелок; карельские гонки; осада снежной крепости; стратегическая высота; салки со снежками; городки; семь стекол; лапта.	9 часов	7 часов	10 часов	8 часов
Подвижные игры на внимание, расслабление, наблюдательность	Совушка; вороны и воробьи; ручеек; горелки; штандер; по следу; побелка; классы; я знаю; прятки; фишки.	9 часов	7 часов	10 часов	8 часов

Всего часов: 34

Содержание программного материала.

1. Основы знаний о народных играх.

* Исторические сведения о народных играх.

* Как выбрать и провести игру (от чего зависит выбор игры, способы деления на команды, выбор места, выбор названия команды).

* Законы чести для играющих в народные игры (правила поведения и безопасности во время игры).

* С чего начинается игра? (выбор водящего. Считалки, зачины).

* Изготовление инвентаря для народных игр (тряпичные мячи, «крючок» для удочки, «чижик», лапта, бита и т.д.).

2. Двигательные умения, навыки и физическое совершенствование.

а) Игры малой интенсивности:

«У ребят порядок строгий», «Пятнашки с приседанием», «Мы-веселые ребята», «Жмурки», «Пятнашки», «Салки-ноги от земли», «Удочка», «Чехарда», «Гуси-лебеди», «Через нарты», «Постройка снежной крепости», «Перетягушки», «Отруби хвост», «Коршун и наседка», «Повар и котята».

б) Игры высокой интенсивности:

«Двенадцать палочек», «Флажки», «Чиж», «Десяты», «Прыгалки», «Меткий стрелок», «Карельские гонки», «Осада снежной крепости», Стратегическая высота», «Салки со снежками», «Городки», «Семь стекол», «Лапта».

в) Игры на внимание, наблюдательность, дисциплинированность:

«Совушка», «Вороны и воробьи», «Ручеек», «Горелки», «Штандер», «По следу», «Побелка», «Классы», «Я знаю», «Прятки», «Фишки».

Методические рекомендации

В методике организации и проведения народных подвижных игр наиболее существенное значение имеют следующие вопросы:

* выбор игры;

* подготовка к проведению игры;

* объяснение игры;

* организация и руководство процессом игры.

Выбор игры. При выборе игры прежде всего необходимо учесть возраст играющих, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, количество участников и место проведения игры (размеры игровой площадки, на воздухе или в помещении будет проводиться игра, погодные условия и т.д.). Кроме того, необходимо учесть формы организации народных игр: урочная, внеурочная, внешкольная, на массовом празднике. Наконец, определенное значение имеет наличие игрового инвентаря.

Подготовка к проведению игры. При подготовке к проведению игры существенное значение имеет подготовка игровой площадки, игрового инвентаря, распределение ролей, деление детей на команды и объяснение игры.

Выбирая и подготавливая игровую площадку, руководитель, прежде всего, должен учесть гигиенические требования, позволяющие предотвратить травматизм участников игр (площадка должна быть ровной, без рытвин и ям, без острых, режущих и колющих предметов и т.п.) и сделать необходимую для игр разметку. Нужный инвентарь должен быть в исправном состоянии и находиться под рукой. Для выделения водящих и разделения детей на команды можно применять различные способы: по назначению учителя, путем расчета, через считалки, по выбору капитанов, по очереди.

Объяснение игры. Педагогический рассказ должен быть кратким (не более 2-3 минут), эмоциональным, доступным, наглядным, логичным. Ученики 5 класса имеют уже определенную игровую подготовку, поэтому рекомендуется меньше говорить об основных требованиях к играющим и более подробно рассказывать о значении, технике и тактике игры. Для экономии времени учитель может связывать объяснение с размышлением учеников к началу игры.

Организация и руководство процессом игры. Организуя игру и руководя ею, необходимо своевременно выбрать помощников и водящих, провести комплектование команд, следить за активностью играющих и уровнем физических и эмоциональных нагрузок, осуществлять объективное судейство. При организации игр педагогу необходимо пробуждать и поддерживать интерес учеников к выполнению роли помощников, поощрять стремление играющих к согласованным решениям при

выполнении различных заданий, воспитывать у играющих спокойное отношение к успехам и неудачам в играх. Важное значение в методике проведения народных подвижных игр имеет правильное подведение итогов игры. Одним из главных требований при определении победителей является такая система оценки результатов игры, когда ее участники не выбывают в процессе игры, а лишь получают штрафные очки. Моторная плотность занятий в этом случае достигает 80% и оказывает наиболее положительное действие на функциональную подготовленность детского организма. Регулировать нагрузку при проведении игр можно следующими способами:

- установление кратковременных перерывов или проведение игры без перерывов;
- увеличение или уменьшение количества повторений игры или ее отдельных эпизодов;
- увеличение или уменьшение общего времени на игру;
- удлинение или сокращение дистанций пробежек; расширение или сокращение общего участка для игры; облегчение и уменьшение (или усложнение и увеличение) числа препятствий; облегчение веса предметов;
- увеличение или сокращение числа игроков в командах.

Считалки.

На золотом
Крыльце сидели
Царь, царевич,
Король, королевич,
Сапожник, портной,
Кто ты
Будешь такой?
Говори поскорей
Не задерживай
Добрых и честных
Людей!

Мальчик с пальчик
Нашел стаканчик.
Стакан разбился,
Лимон покатился.
Стакан, лимон -
Выйди вон.
Дора, дора, помидора,
Мы в саду поймали вора.
Стали думать и гадать,
Как бы вора наказать?
Мы связали руки, ноги
И пустили по дороге.
Вор шел, шел, шел
И корзиночку нашел.
В этой маленькой корзинке
Есть помада и духи,
Ленты, кружева, ботинки,
Что угодно для души?

Бегал заяц по болоту,
Он искал себе работу.
Да работы не нашел,
Сам заплакал и пошел.

Ехал мужик по дороге,
Сломал колесо на пороге.
Сколько ему надо гвоздей?
Говори поскорей,
Не задумывайся!

Раз, два -
Голова,
Три, четыре -
Прицепили,
Пять, шесть -
В ряд снести.
Семь, восемь -
Сено косим,
Девять, десять -
Сено весить,
Одиннадцать, двенадцать -
Некуда деваться.

Заяц белый,
Куда бегал?
В лес дубовый.
Что там делал?
Лыко драл,
Куда клал?
Под колоду.
Кто украл?
Родион.
Выйди вон!

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет.
Пиф - паф! Ой, ой, ой!
Умирает зайчик мой.

Принесли его домой, оказался он живой!

Игры малой, средней и высокой интенсивности. У ребят порядок строгий.

Руководитель показывает ребятам, как надо построиться, какая при этом дается команда, как ее надо выполнять. Потом подается команда: «Разойдись!» Все расходятся по площадке и говорят: «У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее... Тра-та-та! Тра-та-та!» По окончании последнего слога руководитель подает команду: «В одну шеренгу становись!» и показывает рукой направление. Ребята должны быстро построиться в указанном направлении. Тот, кто войдет в шеренгу последним, считается проигравшим.

Пятнашки (салки).

Игра может проводиться в самых различных условиях: в помещении, на воздухе, с детьми всех возрастов, молодежью и взрослыми. Количество участников - от 3 до 40 человек. Описание. По жребию или по считалке выбирают одного водящего - «пятнашку». Условно устанавливаются границы площадки для игры. Все разбегаются в пределах этой площадки. Водящий объясняет: «Я-пятнашка!» и начинает ловить играющих. Кого догонят и осалят объявляет, подняв руку вверх: «Я-пятнашка!»

«Пятнашки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спастись от «Салки».

«Салка» ноги от земли. Спасти от «салки» можно повиснув на чем-либо или забраться на кирпич, чурку и т.д.

«Салка» с приседанием. Если присели, то «салка» не имеет права осалить игроков.

12 палочек.

Эта игра - усложненный вид «прятки». Для игры нужны дощечка и 12 палочек. Дощечку кладут на камешек так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На конец дощечки, лежащей на земле, кладут 12 палочек. Один из игроков ударяет ногой по свободному концу дощечки, и палочки разлетаются в разные стороны. Водящий начинает их собирать, а все играющие разбегаются и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Спрятавшийся игрок может незаметно подбежать к дощечке, ударить ногой по ней. Палочки разлетаются, и водящий должен опять собирать их, а все играющие опять прячутся.

Совушка.

Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит на середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные - жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает - все оживает!» все жучки, бабочки и птички бегают по кругу, махая крыльшками, совушка в это время спит, т.е. стоит в середине круга, закрыв глаза. Когда же ведущий скамандует: «Ночь наступает - все замирают!» птички, жучки и бабочки останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, совушка в этот момент выходит на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит к себе в гнездо.

Мы- веселые ребята.

На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, сбоку-«дом» водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:

Мы, веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас поймать!

Раз, два, три - лови!

После слов «лови» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен осалить кого-либо из бегущих прежде, чем они переступят вторую линию. Пойманный садится на скамейку, или становится водящим.

Жмурки.

Старинная игра, которая проводится у всех народов. В нее играют дети всех возрастов. Она имеет много разновидностей. Во всех разновидностях суть одна: водящий с закрытыми глазами - «жмурка» - должен ловить других игроков и угадывать, кого поймал.

«Жмурки с голосом». Все играющие, взявшись за руки, образуют круг. Водящий становится в середину круга. Ему завязывают глаза. В руки можно дать палочку, можно играть и без нее. Все играющие двигаются по кругу в какую-либо сторону, пока водящий не остановит командой «Стоп!» Все останавливаются, а водящий протягивает вперед руку. За нее должен взяться тот играющий, на которого она направлена и изменив голос, сказать что-нибудь. Если водящий угадает, то меняется с ним ролью, если нет, то продолжает водить.

Флажки.

В игру играют от 6 человек до 20 и более. Две команды выстраиваются на середине площадки лицом друг к другу. Разделяет их средняя линия. Позади каждой команды стоит флажок. Суть игры: перебежать на сторону соперника, захватить их флажок и перебежать на свою сторону. Если игрока осалили на чужой половине площадки, то он стоит на месте, пока игрок своей команды не выручит его касанием рукой.

Вороны и воробьи.

Участники игры выстраиваются в колонну по одному и рассчитываются на первый-второй. Первые номера-одна команда, вторые-другая. По обеим сторонам от играющих разложены предметы: городки (вороны), мячи (воробьи). Предметов вдвое меньше, чем участников. Играющие по указанию ведущего выполняют несложные движения на месте (руки в стороны и т.д.), затем водящий по слогам произносит одно из слов. Все игроки бегут, например, к мячам, стараясь схватить по одному предмету. Они достанутся лишь самым внимательным и быстрым, за что команде начисляются выигрышные очки. Игра проводится 7-9 раз.

Чиж.

Для игры в «Чиж» нужна бита и собственно «чижик» - маленькая палочка прямоугольной формы. Концы ее заостряются. На каждой ее стороне вырезаны цифры зарубки-1,2,3 и X. на земле чертят круг. «Чиж» лежит в центре круга заостренным концом в сторону поля. Ударив битой по острому концу, метальщик отбивает подскочивший «чиж» как можно дальше. Задача водящего поймать «чижик» или, если ему это не удастся, с места, где «чиж» упадет на землю попасть им в круг. Метальщик в это время имеет право отбивать битой летящий «чиж». Если водящий не попал в круг, то метальщик снова бьет по «чижику» столько раз, какой цифрой-зарубкой он упал. Если водящий попал в круг, то метальщик и водящий меняются ролями.

Ручеек.

В игре принимают участие от 10 до 20 человек и более. Дети становятся парами, взявшись за руки друг за другом. Кто-нибудь один из ребят проходит сквозь «тоннель» и выбирает, затем они берутся за руки и становятся за последней парой. Оставшийся без пары игрок сам будет выбирать себе пару. Другой вариант. Нужно выбрать себе партнера только из первой пары.

Удочка.

Играют от 5 и более детей. по жребию или по считалочке выбирают водящего, который становится в круг с длинной веревочкой, на конце которой небольшой грузик. Он раскручивает веревку, держит ее одной или двумя руками. Остальные игроки образуют круг и перепрыгивают через веревочку. Кто наступит на нее, сам становится водящим.

Десятки.

Играют по 2-5 человека в группе. У каждой группы волейбольный мяч. очередность устанавливается по жребию, или по считалочке. Десятку бьют 10 раз мячом о стену, мягко отбивая его пальцами. Девятку бьют 9 раз о стену, ударяя снизу кулачком правой руки. Восьмерку бьют 8 раз о стену, ударяя по мячу тыльной стороной ладони. Семерки-семь раз о стену ребром ладони. Шестерки-6 раз о стену кулачком поднятой вверх рукой. Пятерки -5 раз о стену бросая мяч правой рукой вокруг туловища. Четверки-4 раза о стену, бросая его за туловищем левой рукой. Тройку-мяч бросая в стену под правой ногой. Двойки сначала бьют снизу ладонями, затем подбивают мяч сверху ладонями. Один -бросают мяч в стену снизу. Если мяч уронили, то играть начинает следующий участник. Когда игра

закончилась, начался второй кон и последующие (то же, но играют левой рукой; то же, но играют с хлопками в ладоши; то же, но не сходят с места и т.д.)

Горелки.

Эта игра очень древнего, по-видимому, еще общеславянского происхождения, так как известна почти у всех славян как их исконная народная игра. Несколько веков игра эта была одной из самых распространенных и любимых игр русского народа. Играют на лужайке, площадке не менее 20-30 м (15-25 и более подростков или юношей и девушек). Участники, разделившись на пары (мальчик и девочка), берутся за руки. Пары становятся друг за другом. Впереди, в 3-5 м. от первой пары стоит «горельщик». Все говорят хором на распев: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят!» «Горельщик» стоит спиной к играющим, он смотрит вверх. В это время последняя пара разъединяет руки, и один справа, другой слева бросаются бежать вперед мимо «горельщика». Он гонится за любым из них и старается осалить прежде, чем они снова возьмутся за руки. Кого «Горельщик» поймает, с тем и становится парой впереди всей вереницы. А водит игрок, оставшийся один. Если же «горельщик» никого не поймает, он снова «горит».

Чехарда.

Можно играть вдвоем, а можно и несколько человек. Первый игрок по жребию, опираясь руками о колени, становится в полусогнутом положении. Остальные игроки разбегаются (по одному) и отталкиваясь от черты, расположенной в 50 см. от водящего, отталкиваясь двумя ногами перепрыгивают через водящего, опираясь руками о его спину. По желанию водящего меняют.

Гуси-лебеди.

В игре участвуют от 5-40 человек. Из играющих выбирают «волка» и «маму». Остальные-«гуси», они располагаются на противоположной стороне площадки от «мамы». «Волк»- посередине площадки, сбоку. «Мама» говорит громко: «Гуси, гуси». Они -«га, га, га». «Есть хотите?» «Да, да, да». «Ну летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой». «Ну летите как хотите, только крылья берегите». Все «гуси» перебегают на другую сторону площадки, а «волк» выбежав из убежища, старается осалить как можно больше «гусей». Играют, пока не переловят всех «гусей».

Прыгалки.

Игроки делятся на две команды. По жребию одна команда прыгает, другая крутит веревку. Каждый по очереди забегает и выполняет определенное задание: два простых прыжка; два с хлопками; два на одной ноге; два «лягушки» (коснуться руками землю); два «конверта» (прыгают на двух ногах вперед, назад); два «менки» (прыгают с ноги на ногу); два прыжка вниз; два прыжка вверх; два воздух (скакалка не касается земли); два пожар (скакалку крутят очень быстро). Второй кон-все то-же, только, веревка крутится в обратном направлении. Третий кон-экзамен. Все играть подряд без остановки. Если прыжки не получились, то следующий игрок выручает предыдущего и играет за него уже не по два прыжка, а по четыре. «Матка», т.е. последний игрок может выручить всю команду играя за всех. Если у «матки» прыжки не получились, то игру начинает другая команда.

Штандер.

Играть в штандер можно на улице или в спортивном зале. Количество играющих не ограничено. Водящий становится в круг, он подбрасывает мяч высоко вверх и громко называет имя одного из игроков, который тотчас выбегает в центр и старается мяч поймать. Если мяч пойман, он тоже называет любого из игроков. А когда мяч поймать не удалось, то все игроки бросаются врассыпную, а водящий, как можно быстрее старается схватить мяч с земли и крикнуть «Штандер». После этого все игроки обязаны остановиться. Теперь водящему нужно постараться попасть мячом в кого-нибудь из игроков. Попал-очко получит тот, в кого попали. Не попал, очко получит водящий. Набрав 3 очка, игрок уходит из игры.

Через нарты.

Двое игроков бегут и прыгают через санки, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты.

Меткий стрелок.

Команды располагаются напротив друг друга на расстоянии 6-8 м. Мяч находится на середине между двумя командами. Участники команд «обстреливают» мяч снежками. От метких выстрелов мяч мечется туда-сюда. Задача участников игры не пустить мяч к своей границе, а переправить его к противнику.

Карельские гонки.

Участники игры строятся в колонны. Они по очереди садятся на санки на колени и, отталкиваясь лыжными палками, передвигаются до определенного места и обратно. Побеждает команда, закончившая гонку первой.

По следу.

Участники игры строятся в колонну. Задача участников пройти определенное расстояние по снегу друг за другом точно след в след.

Осада снежной крепости.

Из снега строится крепость-стена высотой 1,2-1,5 м. и длиной 4-5 м. по числу снайперов (5-6) заготавливают мишени. Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости, другая в 8-10 м. от нее. Участники, находящиеся в крепости, держат мишени. По команде судьи все мишени поднимаются на 3-4 мин. каждый снайпер старается попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попал-раз, два и т.д.». судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой больше попаданий. Можно вместо мишеней поставить городки.

Побелка.

Участники игры располагаются на ограниченном участке. Задача участников, перемещаясь по снегу, не давать себя «побелить» снегом, а противника, наоборот, завалить в снег.

Стратегическая высота.

Играют двумя командами. Одна команда находится на «высоте», другая на определенном расстоянии от «высоты». Команда наступает на «высоту», чтобы овладеть флагом. Другая команда должна защищаться дозволенными приемами. Потом защитники попробуют себя в наступлении.

Перетягушки.

Играют по два человека на одинаковом расстоянии от линии игроки садятся на санки спиной друг к другу. В руках у них длинный шест (один на двоих). Держась за шест и отталкиваясь ногами, игроки должны перетянуть друг друга за линию. Если нет шеста можно санки крепко соединить веревками.

Салки со снежками.

Одного из играющих выбирают водящим. Остальные разбегаются по площадке, пробегая мимо водящего в разных направлениях. Водящий заготавливает заранее побольше снежков и старается попасть снежком в кого-либо из пробегающих. Тот, в кого попали, становится помощником водящего и тоже, не покидает своего места, старается осалить снежками пробегающих мимо игроков. Постепенно число помощников увеличивается. Игра прекращается, когда будет осалена большая часть игроков.

Отруби хвост.

Играют от 10 до 20 человек и более. Для игры нужен волейбольный мяч. Участники игры делятся на две команды. По жребию одна команда-«хвост», другая - водящая. Водящая команда образует большой круг, их задача, передавая друг другу мяч, как можно больше выбить игроков «хвоста» за определенный промежуток времени. «Хвост» в центре круга, стоят друг за другом, держась за пояс друг друга. Капитан впереди колонны отбивает летящий мяч руками и ногами, а вся колонна двигается за капитаном уклоняясь от мяча. Если кого-либо из игроков выбили мячом, он уходит из игры. Побеждает команда, затратившая меньше времени на выбивание.

Городки.

Для игры надо иметь 10 коротких круглых чурок и несколько палок-бит. На одном конце площадки чертят два квадрата, стороны каждого-2 м. Это «города», в них размещаются фигуры, составленные из 5 городков. На расстоянии 1 м. от «города» проводится «штрафная линия». На расстоянии 5 м. от штрафной линии чертят полукон и еще через 5 м. - кон. Играющие делятся на 2 команды. Ставят в своих «городах» фигуры из городков и стараются выбить их битами. Каждый игрок по очереди может бросить только две биты. После того как пробили все игроки одной команды, начинает выбивать городки в своем «городе» другая команда. Фигуры ставят последовательно одна за другой. Как только будет выбит хотя бы один городок из квадрата, следующие удары по фигуре делают уже с полукона. Победителем считается та команда, которая затратила на выбивание всех фигур меньшее количество бит.

Коршун и наседка.

В игре участвуют 10-15 ребят. Один из играющих-коршун, другой-наседка. Все остальные-цыплята. Они становятся за наседкой, образуя колонну, все держатся друг за друга за пояс. Коршун становится в 3-4 шагах от колонны, по сигналу он старается схватить цыпленка, стоящего последним в колонне. Но это сделать нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и защищает своих цыплят, вытянув в стороны руки. Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удалось схватить цыпленка, выбирают нового коршуна и игра повторяется.

Я знаю.

Играют по двое и больше детей. первый по жребию начинает ударять ладонью по мячу в пол и с каждым ударом говорит: «Я знаю пять имен девочек: Аня-раз, Маша-два, Лариса-три, и т. д.» но если с ударом мяча не сказал имя, то передает мяч следующему игроку. (следующий кон-пять мальчиков, пять цветов, пять марок машин, и т.д.)

Классы.

Чертятся на полу 10 классов прямоугольной формы. Согласно договоренности, устанавливается очередь участников. 1 кон- бросает камешек в первый класс на одной ноге прыгает все 10 классов, не наступая на линию. Доходит до первого классика, забирает камешек и выпрыгивает из него. Так же бросает камешек и в последующие классы. 2 кон-бросает камешек в 1 класс и подталкивая его одной ногой продвигается дальше. 3 кон- бросает камешек с закрытыми глазами. Если будет зарон, то в игру вступает другой игрок.

Семь стекол.

На полу чертится большой круг с ячейками (семь ячеек внутри круга). От круга чертят 7 небольших квадратов с номерами. Игроки делятся на две команды. По жребию одна-водящая. Водящая команда располагается вокруг большого круга. Команда играющих по очереди становятся одной ногой в первый классик и мячом стараются попасть в «стекла» (крышки от банок, расположенные в центре круга). Если игроки не попадают, то бьет следующий игрок. Если вся команда промахнулась, то команды меняются ролями. Но если один из игроков попал в «стекла», а в команде не поймали отскочивший мяч, бьющая команда разбегаются по залу. А водящая команда, раскладывают «стекла» по ячейкам. Задача водящей команды, передавая друг другу малый мяч, выбить всех игроков до того, как они соберут все «стекла» опять в центр круга. Если удалось «стекла» собрать, то они переходят во второй класс.

Лапта.

В лапту играют на большой площадке от 8 до 30 человек. Для игры требуется мяч и лапта-бита, палка длиной 70-80 см. на двух сторонах площадки- «поля» чертят линию кона и «города». Выбирают двух капитанов и делятся на две команды. По жребию одна команда становится за линию «города», другая в «поле». По очереди подающий подбрасывает мяч, а метальщик отбивает его лаптой в «поле» подальше. Полевые игроки стараются поймать мяч в воздухе или схватить с земли. Пробивший удачно, бежит на кон и возвращается в «город», за что зарабатывает одно очко. С ним могут бежать несколько

игроков, за что зарабатывают дополнительные очки. Игроки «поля», схватив мяч с земли, пытаются выбить мячом перебегающих. Если кого-либо выбьют сами бегут в «город», а игроки из «города» стремятся попасть мячом в них. Команда, успевшая в полном составе занять «город», остается там и начинает отбивать мяч в «поле». Играют до условленного счета.

Прятки.

Количество участников не ограничено. Водящий, выбранный по считалочке, становится в условленном месте, с закрытыми глазами и считает до определенного числа в слух. В этот момент остальные прячутся в разных местах. Водящий начинает искать спрятавшихся. Если увидит кого-либо, называет имя его и бежит на кон, найденный стараясь обогнать водящего бежит туда и старается дотронуться до кона первым. Если он сделает это раньше водящего, то не считается пойманным и остается у кона, пока водящий ищет других. Когда все найдены, водящим становится игрок, не сумевший прибежать на кон раньше водящего.

Повар и котят.

Играют от 5 до 15 человек. По жребью выбирают «повара», он становится в центре круга. В кругу лежат кубики, мячи, кегли и другой мелкий инвентарь. Все играющие ходят по кругу со словами: «Плачут маленькие киски, повар взял у них сосиски. Сейчас мы повара найдем, и сосиски отберем». После этих слов игроки стараются взять из круга какой-нибудь предмет и выскочить из круга, а «повар» старается их осалить, когда они находятся в кругу. Кого осалит, тот выходит из игры.

Фишки.

Играют от 2 до 20 человек. У каждого не менее 10 фишек и бита. Сначала рассчитываются все по порядку номеров. На линию каждый ставит по одной фишке рисунком вниз. На расстоянии 4-5 м. Чертят другую линию и, по очереди, начинают бросать свои биты ближе к фишкам. Если кто-то сбил фишки, то он их забирает себе и новый кон начинается опять (все кладут по одной фишке). Чья бита расположена ближе к фишкам, тот начинает ударять по фишкам. Если хотя бы одна фишка перевернулась, игрок ее забирает себе и бьет до тех пор, пока не промахнется, или фишка не перевернется другой стороной. Дальше по фишкам бьет другой игрок и так все по очереди.

Содержание программного материала.

1 занятие.

Основы знаний «Правила поведения и безопасности», разучивание считалок, выбор водящего. Игра «У ребят порядок строгий», «Пятнашки с приседанием». Разучивание игры «12 палочек». Игра «Совушка».

2 занятие.

Выбор водящего, повторить считалочки. Игра «У ребят порядок строгий», «Пятнашки». Закрепление игры «12 палочек». Игра «Совушка».

3 занятие.

Игра «У ребят порядок строгий», «Пятнашки с приседанием». Совершенствование игры «12 палочек». Игра «Совушка».

4 занятие.

Правила поведения и безопасности, выбор водящего, разучивание считалочек. Игра «Мы веселые ребята», «Жмурки». Разучивание игры «Флажки». Игра «Вороны и воробьи».

5 занятие.

Выбор водящего. Игры «Жмурки», «Мы веселые ребята». Закрепление игры «Флажки». Игра «Вороны и воробьи».

6 занятие.

Игра «Мы веселые ребята». Совершенствование игры «Флажки». Игра «Вороны и воробьи».

7 занятие.

Выбор водящего, разучивание считалок. Игра «Пятнашки», «Салки-ноги от земли». Разучивание игры «Чиж». Игра «Ручеек».

8 занятие.

Выбор водящего. Игра «Пятнашки», «Салки-ноги от земли». Закрепление навыков в игре «Чиж». Игра «Ручеек».

9 занятие.

Выбор водящего. Игра «Пятнашки», «Салки-ноги от земли». Совершенствование навыков игры «Чиж».

10 занятие.

Основы знаний. Исторические сведения о народных играх. правила поведения и безопасности. Считалки и зачины. Игра «Удочка», «Жмурки». Разучивание игры «Десяты». Игра «Горелки».

11 занятие.

Выбор водящего, считалки и зачины. Игра «Удочка», «Жмурки». Закрепление правил игры «Десяты». Игра «Горелки».

12 занятие.

Считалки и зачины. Игра «Удочка», «Жмурки». Совершенствование правил игры «Десяты». Игра «Горелки».

13 занятие.

Выбор водящего, считалки и зачины. Игра «Чехарда», «Гуси-лебеди». Совершенствование навыков игры «Десяты». Игра «горелки».

14 занятие.

Выбор водящего, считалки. Игра «Чехарда», «гуси-лебеди». Разучивание игры «Прыгалки». Игра «Штандер».

15 занятие.

Выбор водящего. Считалки и зачины. Игра «Чехарда». Закрепление правил игры «Прыгалки». Игра «Штандер».

16 занятие.

Правила поведения и безопасности. Выбор водящего. Игра «Гуси-лебеди». Совершенствование навыков игры «Прыгалки». Игра «Штандер».

17 занятие.

Правила поведения, безопасности. Законы чести для играющих. Считалки и зачины. Игра «Через нарты». Разучивание игры «Меткий стрелок», «Карельские гонки». Игра «По следу».

18 занятие.

Законы чести ля играющих. Правила безопасности. Игра «Через нарты». Закрепление навыков игры «Меткий стрелок». Игра «По следу».

19 занятие.

Считалки и зачины. Постройка снежной крепости. Совершенствование игры «Меткий стрелок», «Карельские гонки». Игра «По следу».

20 занятие.

Правила поведения и безопасности. Постройка снежной крепости. Разучивание игры «Осада снежной крепости». Игра «Салки со снежками».

21 занятие.

Законы чести для играющих. Закрепление и совершенствование правил и навыков игры «Осада снежной крепости». Игра «По следу».

22 занятие.

Игра «Перетягушки». Разучивание игры «Стратегическая высота». Игра «Салки со снежками».

23 занятие.

Правила безопасности и законы чести для играющих. Игра «Перетягушки». Совершенствование игры «Стратегическая высота», «Салки со снежками». Игра «По следу».

24 занятие.

Правила поведения и безопасности. Игра «Пятнашки с домом». Разучивание игры «Семь стекол». Игра «Классы».

25 занятие.

Правила поведения и безопасности. Законы чести для играющих. Игра «Повар и котята». Закрепление правил игры «Семь стекол». Игра «Я знаю».

26 занятие.

Выбор водящего, считалки. Игра «Повар и котята». Закрепление и совершенствование правил и навыков игры «Семь стекол». Игра «Я знаю».

27 занятие.

Исторические сведения о народных играх. Выбор водящего, считалки, зачины. Игра «Отруби хвост». Разучивание правил игры «Городки». Игра «Я знаю».

28 занятие.

Выбор водящего, считалки. Игра «Отруби хвост». Закрепление правил и навыков игры «Городки». Игра «Я знаю».

29 занятие.

Считалки и зачины. Игра «Отруби хвост». Совершенствование игры «Городки». Игра «Я знаю».

30 занятие.

Правила поведения и безопасности. Игра «Коршун и наседка». Разучивание правил игры «Лапта». Игра «Фишки».

31 занятие.

Правила безопасности. Игра «Классы». Закрепление правил игры «Лапта». Игра «Фишки».

32 занятие.

Выбор водящего. Считалки, зачины. Игра «Классы». Совершенствование правил и навыков игры «Лапта». Игра «Прятки».

33 занятие.

Выбор водящего. Игра «Фишки». Совершенствование игры «Лапта». Игра «Прятки».

34 занятие.

Игры по выбору детей. подведение итогов за учебный год.

Литература

- 1 Л.В. Былеева, М.М. Григорьев «Игры народов СССР»
- 2 С.К. Якуб «Вспомним забытые игры» М., Детская литература. 1990 г.
- 3 И.Ф. Петров «Театрализованные ярмарочные гуляния для детей»
- 4 С.И. Мерзлякова «Фольклор – музыка – театр».
- 5 Ю.А. Ермолаев, Ю.Ю. Ермолаева «Народные подвижные игры», М., Академия наук СССР 1990 г.
- 6 В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры» М., Просвещение 1977 г.
- 7 А.П. Матвеев рабочая программа «Физическая культура» 5 – 9 классы Просвещение 2011 г.