

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НЕФТЕЮГАНСКА ХМАО-ЮГРЫ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ,
КУЛЬТУР НАРОДОВ, ИХ ТРАДИЦИЙ ПОСРЕДСТВОМ
ОРГАНИЗАЦИИ И ИЗУЧЕНИЯ ИГР НАРОДОВ МИРА»
(ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)**

*Авторы:
Волкова Наталия Евгеньевна,
учитель физической культуры;
Серазидинова Людмила Леонидовна,
учитель физической культуры*

город Нефтеюганск
2020г.

Пояснительная записка

Программа «Формирование позитивных ценностей, культур народов, их традиций посредством организации и изучения игр народов мира» (для детей младшего школьного возраста) составлена на основе примерной программы по физической культуре и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич).

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к играм народов мира. Программа рассчитана на учащихся 1 – 4 классов (7 – 10 лет). Время, отведенное на обучение, составляет 36 часов в год для обучающихся 1, 2, 3 годов обучения.

Новизна данной программы заключается в ведении третьего часа физической культуры и в разработке конкретных задач, повышающих общий культурный, физический уровень, способствующий выбору здорового образа жизни, с целью укрепления и сохранения здоровья, обучающихся в процессе обучения.

Концептуальные положения

Актуальность программы. Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки. Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны, и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка. Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ.

Целью программы является создание условий для развития двигательной активности через привлечение интереса к играм народов мира.

Задачи:

- ознакомить обучающихся с традициями и обычаями, нравственно-этическими ценностями разных народов;

- развивать повышенный интерес к национальным видам спорта;
- укрепление здоровья и физического развития.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один - за всех и все — за одного» — цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Программа направлена на ознакомление детей младшего школьного возраста с играми народов мира, на знакомство с культурными традициями и обычаями людей различных национальностей. Дети сравнивают традиции различных культур, которые находят свое отражение в играх, отвечают на вопросы: Что общего в играх того или иного региона? Что различного? Чем игры разных народов мира схожи с русскими народными играми? В ходе реализации проекта предполагается развитие двигательных навыков детей, основных видов движений, а также на развитие умений реагировать в игровой ситуации. В ходе выполнения проекта дети знакомятся с различными видами подвижных игр и игр малой подвижности, с культурами различных народностей.

Основная функция народных игр заключается в воспитании. Они способствуют развитию мышления, воображения, воспитывают активность, смелость, сообразительность, инициативу, умение постоять за себя. Дети учатся преодолевать неудачи, переживать неуспех. Посредством народных игр мудрость наших предков, копившаяся веками, передается из поколения в поколение.

На современном этапе развития нашего общества знание и уважение национальной культуры своего и других народов выступает как одно из условий успешной адаптации личности в современном поликультурном обществе.

Одним из эффективных, увлекательных и доступных для детей младшего школьного возраста **средством приобщения к национальной культуре** является народная игра.

Народная игра - важнейший способ передачи богатства традиции от одного поколения к другому. Она направлена на познание окружающей действительности, усвоение обычаев, традиций, обрядов своего народа, а также овладение необходимыми для жизни умениями и навыками. Традиционные игры детей представляют собой универсальное средство воспитания, поскольку они не только воспитывают ум ребенка, но и закаляют

его нравственно и физически, укрепляют здоровье. Они отражают все области народного творчества.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического - воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. На территории Северного Кавказа проживают разные народы, поэтому наблюдается интенсивное взаимопроникновение национальных культур, что связано с территориальным перемещением людей. Дети разных национальностей, посещая общеобразовательные учреждения, повседневно общаются, рассказывают сказки, рисуют, играют в разные игры, поют и танцуют, внося в свою деятельность элементы национальной культуры. Данный курс призван помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети, чаще всего сами являются авторами игр. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры.

Участвуя в играх, дети познают не только материальную, но и духовную культуру своего народа, проникаются его духом. Кроме того, народные игры, приобщая детей к национальной культуре, заражают их положительными эмоциями. Все коллективные народные игры учат детей внимательно относиться к партнерам по игре, находить общий язык, это формирует у учащихся способность к пониманию, социальному чувствованию другого человека, способность к сотрудничеству. Посредством игр ребенку прививалось уважение к существующему порядку вещей, народным обычаям, осуществлялось приучение его к правилам поведения. Игры для детей - серьезные занятия, своего рода уроки, готовящие к труду, к взрослой жизни. Игра, предшествующая общественной деятельности, как бы является ее генеральной репетицией, порою сливается с трудовыми праздниками и входит, как составной элемент, в завершающую часть труда, и даже в самый процесс труда.

Игра выполняет целый ряд функций, что позволяет говорить о её разнообразии и полезности: игра-труд, досуг, игра-праздник. Рассмотрим основные из них.

•Функция саморегуляции ребёнка в игре

Для ребёнка важна как сфера реализации себя как человека, как личности. Именно поэтому ребёнку важен сам процесс игры, а не её результат (возможность победы или достижения какой-либо цели).

•Диагностическая функция игры

Игра обладает предсказательностью, она диагностичнее, чем любая другая деятельность человека. Игра побуждает его к самопознанию и одновременно создаёт условия внутренней активности личности.

Игра – метод диагностики, т.к. она наиболее объективно выявляет ресурсы интеллекта, двигательный потенциал, творческие задатки и характер, количество межличностных отношений друг с другом.

•Функции коррекции в игре

Психологи смотрят на игру, как на средство проявления, раскрытия и развития психологических и нравственных качеств человека. Учёные признали игру как метод познания ребёнка и как метод коррекции психического развития. Игра закрепляет приобретённые способности, помогает детям справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному самочувствию и общению со сверстниками в группе.

•Развлекательная функция игры

Объективно – это основная функция игры. Развлечь – значит доставить удовольствие, удовлетворить стремление индивида к каким-либо потребностям.

Игра как развлечение – одно из самых полезных занятий: обеспечивает здоровье, помогает устанавливать хорошие взаимоотношения, даёт общую удовлетворённость жизнью, снимает психические перегрузки, учит отдыхать и веселиться, обеспечивает радостное самочувствие.

•Социокультурная функция

Целенаправленно идёт воздействие на становление личности, усвоение детьми знаний, духовных ценностей и норм, а также идут спонтанные процессы, влияющие на формирование ребёнка. Ребёнок в игре чувствует себя и функционирует в качестве полноправного члена детского коллектива.

•Коммуникативная функция

Дети в игре сходятся быстро, и любой участник интегрирует опыт, полученный от других играющих. Ребёнок учится действовать сообща. Игра формирует в ребёнке и сохраняет у взрослого человека такие социальные черты как обаяние, непосредственность, общительность.

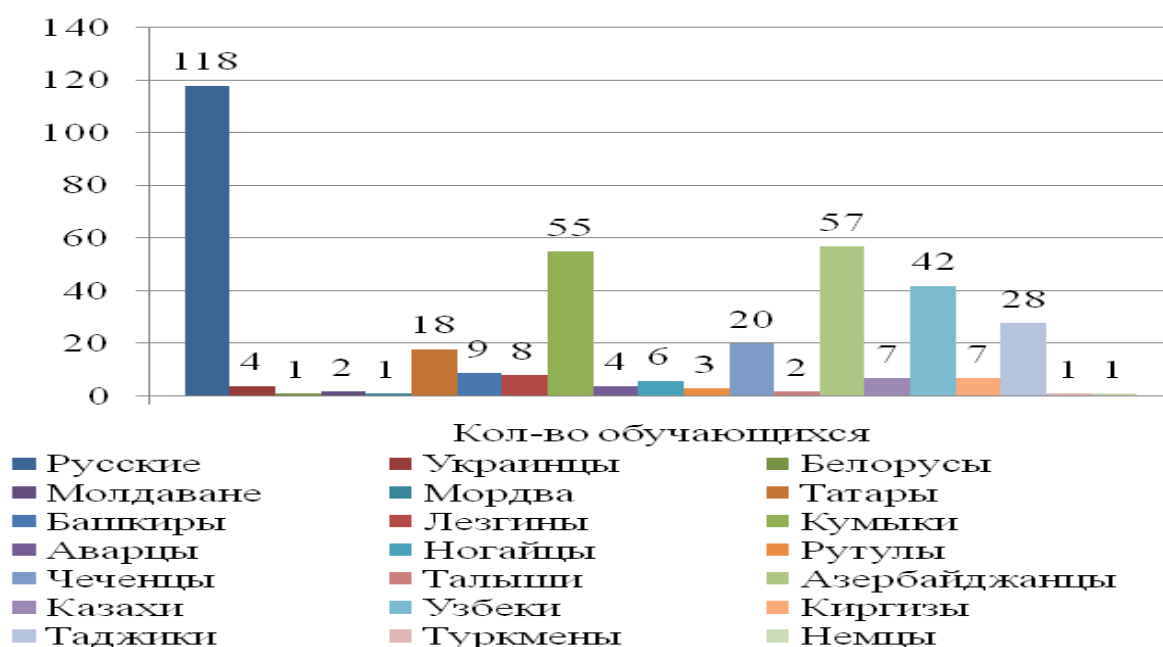
Данная программа **актуальна**, так как наша школа многонациональная (представители более 20 национальностей обучаются в нашей школе). Этническая неоднородность контингента обучающихся накладывает отпечаток и на взаимоотношения детей и подростков как с педагогами, их родителями (законными представителями), так и между собой. Дети, прибывшие из бывших республик Закавказья и Средней Азии, при поступлении в школу плохо владеют русским языком, так как в семьях разговаривают на родном языке (данный факт усложняет обучение). А это

значит – другие взгляды, отношения, традиции, культура, менталитет, отсутствие толерантности, трудности в адаптации к новым условиям. Мы рассматриваем толерантность как динамическое, интегральное, нравственное качество личности, характеризующееся уважительным и терпимым отношением к людям другой национальности, религии, к их взглядам, обычаям, привычкам, социальному статусу, их поступкам и действиям, не приносящим вреда психическому и физическому здоровью; способностью находить конструктивное решение в спорных и конфликтных ситуациях, сохраняя при этом свою индивидуальность.

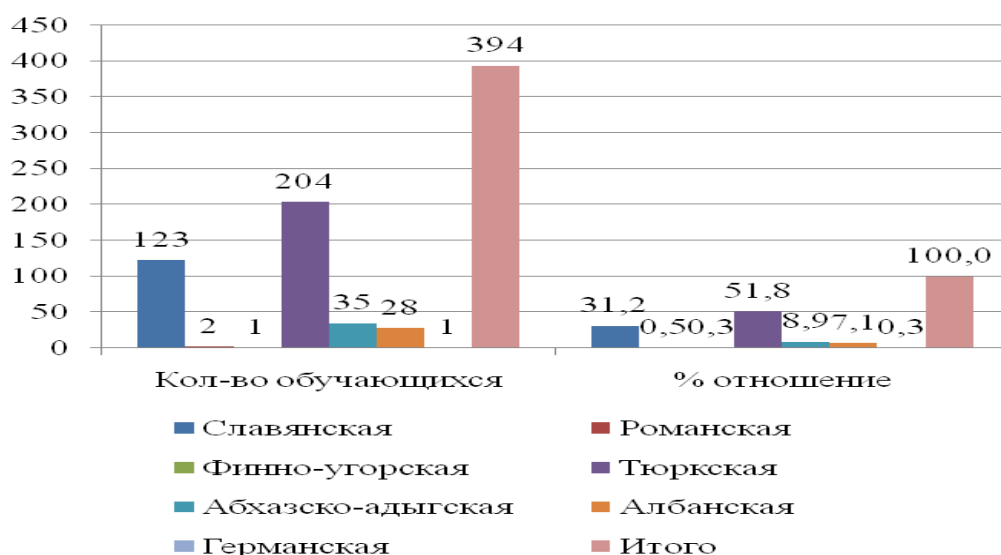
Воспитание толерантности, нравственных качеств у детей средствами физической культуры мы построили по **направлениям**:

- знакомство с культурой, традициями своего народа;

Национальный состав



Групповой национальный состав



- знакомство с культурой народов мира через изучение игр народов мира (подвижные игры);
- олимпийское образование;
- формирование уверенности в себе, уважения и дружелюбия к сверстникам.

Педагогическая целесообразность: в процессе реализации программы у детей вырабатывается характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые игры учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Основным организационным **принципом построения программы** «Формирование позитивных ценностей, культур народов, их традиций посредством организации и изучение игр народов мира» является углубление представлений у младших школьников о подвижных играх, играх разных народов. Данная программа предполагает обучение младших школьников национальным подвижным играм. Ведущими организационными формами обучения являются занятие и соревнование. Изучая народные подвижные игры, важно создать оптимальные условия, используя разнообразные методы обучения, работать гибко и разнообразно.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

Из **словесных** методов используются микро беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры, будь то просто подвижная игра, или же игра какого – либо народа.

Наглядные методы обучения, заключающиеся в показе учителем и самими обучающимися упражнений, правил игр и т.п. Таким образом, благодаря этому методу на каждом занятии обучающиеся совершенствуют двигательные умения и навыки, получая готовые знания в процессе наблюдения и ситуаций.

Из **практических** методов анализа игровых физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания (в отличие от соревновательного, он всегда имеет сюжетное содержание).

Проблемный метод в занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению обучающихся к анализу различных игровых ситуаций, давая детям решать игровые проблемы самостоятельно.

Данная программа предполагает ведение занятий на основе таких **форм обучения**, как фронтальная, индивидуальная, групповая

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при выполнении

комплекса общеразвивающих упражнений и при изучении игровых правил. Используя групповую форму обучения, учитель добивается дозирования нагрузки, а также необходимой активности обучающихся.

Применение индивидуального обучения необходимо в народных играх, когда один или несколько обучающихся (водящие) получают персональные задания, которые должны тут же выполнять самостоятельно.

Этапы реализации программы

I этап – подготовительный (сентябрь - октябрь 2019 год)

- анализ медико – психолого - педагогических условий обучения, методической, спортивной литературы по проблеме исследования;

- анкетирование обучающихся и родителей (законных представителей) с целью выявления интереса к занятиям физической культурой и изучение игр народов мира;

- информационная работа – реклама на сайте школы, бегущая строка на экране ТВ на 1 этаже школы, на ученических и родительских собраниях.

II этап - практический (2019-2020 гг.).

Реализация программы:

- комплектование групп;
- составление расписания занятий;
- изучение игр народов мира;
- проведение занятий;
- участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

III этап - аналитический (2019-2020 гг.).

- анализ результатов работы.

Формы и методы работы

- ОФП (общая физическая подготовка);
- спортивные и подвижные игры (игры народов мира - русские, ханты-мансийские, других народов);
- занятия на тренажерах;
- совместные спортивные мероприятия.

Учебно-тематический план для учащихся 1-ого года обучения (славянская группа)

Таблица 1

Раздел, название, темы	Количество часов
Вводное занятие: • Что такое подвижная игра? • Виды подвижных игр. • История возникновения игры. • Методика организации подвижной игры. • Место и роль организатора в проведении подвижной игры.	4 часа

Подвижные игры славянской группы (русские, украинцы, белорусы): • «Блуждающий мяч» (русская народная игра) • «Волк» (русская народная игра) • «Горелки» (русская народная игра) • «Городки» (русская народная игра) • «Гуси-лебеди» (русская народная игра) • «Колдун» (украинская народная игра) • «Круглый хрещик» (украинская народная игра) • «Пятнашки» (русская народная игра) • «Кот и мышь» (русская игра)	20 часов
Общефизическая подготовка: • Упражнения без предметов. • Упражнения с предметами (скакалка, мячи, гимнастическая палка, обручи). • Эстафеты с предметами и без предметов	12 часов

Содержание программы

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. История возникновения игры. Методика организации подвижной игры. Место и роль организатора в подвижной игре.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Развитие физических качеств. Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Эстафеты.

Подвижные игры.

«Блуждающий мяч» (русская народная игра). Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за Круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

«Волк» (русская народная игра). Все играющие — овцы, они просят волка пустить их в лес погулять: «Разреши нам, волк, погулять в твоём лесу!» Волк отвечает:

«Гуляйте, гуляйте, да только траву не щипите, а то мне спать будет не на чем». Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют: «Щиплем, щиплем травку, зеленую муравку, бабушке на руковички, дедушке на кафтанчик, серому волку грязи на лопату!» Волк бежит по поляне и ловит овец, пойманный становится волком, игра возобновляется.

Правила игры. Гуляя по лесу, овцы должны расходиться по всей площадке.

«Горелки» (русская народная игра). Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий — горелка. Играющие нараспев говорят слова: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Стой подоле, гляди на поле, едут там трубачи. Да едят калачи. Погляди на небо: звезды горят, журавли кричат: Гу, гу, убегу. Раз, два, не воронь, а беги, как огонь» После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит.

Игра повторяется. Если горелки удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

«Колдун» (украинская народная игра). Перед началом игры выбирают колдуна. Для этого один из игроков вытягивает перед собой правую руку ладонью вниз, остальные подставляют под нее по одному указательному пальцу. По команде «Раз, два, три!» или по окончании считалки все отдергивают пальцы, а игроку с вытянутой рукой необходимо захватить чей-нибудь палец. Тот, чей палец, таким образом, будет захвачен трижды, становится колдуном. Все разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и дотронуться рукой. Пойманный, замирает, разведя руки в стороны. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Однако колдун следит за своей жертвой, и только кто-либо снимает чары, то он старается повторным ударом снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто отважится выручить товарища.

Правила игры. Заколдованный игрок остается на месте. Заколдованный трижды сам становится колдуном, а его предшественник присоединяется к убегающим.

«Гуси-лебеди» (русская народная игра). Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные – гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки дощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка между хозяином и гусями: *Гуси-гуси! Га-га-га. Есть хотите? Да, да, да. Гуси-лебеди! Домой! Серый волк под горой! Что он там делает? Рябчиков щиплет. Ну, бегите же домой!*

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры. Гуси должны «летать» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»

«Кот и мышь» (русская народная игра). Играющие (не больше 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 играющих. Как только кот поймал мышь, играющие 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.

«Пятнашки» (русская народная игра). Играющие выбирают водящего – пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты. Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-нибудь предмет.

Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах — он в безопасности.

Пятнашки с именем. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага, каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них – пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одно из них по имени.

**Учебно-тематический план для обучающихся 2-ого года обучения
(финно-угорская, абхазско-адыгская группы)**

Таблица 2

Раздел, название, темы	Количество часов
Вводное занятие: • История возникновения игры. • Традиции народов • Место и роль организатора в проведении подвижной игры.	4 часа
Подвижные игры финно-угорской (мордва, марийцы, удмурты, ханты-манси, коми), абхазско-адыгской группы (адыгейцы, кабардины, черкесы, чеченцы, ингуши): • «Биляша» (марийская игра) • «Бой петухов» (марийская игра) • «Олени и пастухи» (игра народов ханты-манси) • «Нарты-сани» (игра народов ханты-манси) • «Оленьи упряжки» (игра народов ханты-манси) • «Бег волоча ноги» («Когтекхабешадар») (чеченская народная игра) • «Игра в колышки» («Хрокхехловзар») (ингушская народная игра) • «Акеброу» (абхазская игра) • «Мяч и ямка» (удмуртская игра) • «Удмуртские горелки» (удмуртская игра) • «Гонщик бурдюка» (адыгейская игра)	20 часов
Общефизическая подготовка: • Упражнения без предметов. • Упражнения на развития выносливости • Упражнения с предметами (скакалка, мячи, гимнастическая палка, обручи). • Эстафеты с предметами и без предметов	12 часов

Содержание программы 2-го года обучения

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. История возникновения игры. Методика организации подвижной игры. Место и роль организатора в подвижной игре.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Развитие физических качеств. Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Эстафеты.

Подвижные игры.

«Билиа» (марийская игра). Описание. Чертятся две параллельные линии на расстоянии 4 м одна от другой. Игроки делятся на две команды и становятся шеренгами лицом друг к другу за параллельными линиями. Вызвавшийся по собственному желанию игрок от одной из команд с криком «Билиа!» бежит к другой команде, каждый участник которой вытягивает вперед правую руку. Подбежавший, схватив кого-нибудь за руку, старается перетянуть соперника через площадку за свою линию. Если он перетянет его, то делает своим «пленником», ставя позади себя. Если не перетянет, а сам окажется за чертой другой команды, то становится (как «пленник») за спиной своего победителя. Затем игрока высылает другая команда. Он тоже хватается за руку соперника, которого надеется перетянуть за свою линию. Особенно стремятся перетягивать того, у кого есть «пленник», чтобы в случае победы освободить его. Так команды по очереди высылают своих игроков. Игра кончается тем, что одна команда постепенно перетягивает к себе всех соперников. Во время игры команды подбадривают своих игроков, скандируя их имена.

Правила игры. Для перетягивания можно выбирать любого игрока противоположной команды, никто не должен отдергивать вытянутую вперед руку. Перетягивать можно лишь одной рукой, не помогая второй. Освобожденный пленник возвращается на свое место в команде.

«Бой петухов» (марийская игра). В Марийском крае эта известная у многих народов игра начала культивироваться в начале 20-х годов нашего века. В 1925 г. она была включена в программу праздника «Неделя физической культуры». С тех пор стала одним из популярных комических состязаний, у которого появляются все новые разновидности. Довольно часто применяется командный вариант игры.

Играют дети школьного возраста (на улице в теплое время года или в помещении), от 4 до 20 человек. Для игры требуется ровная площадка шириной 5 м, длиной, соответствующей числу участников.

Описание. Игроки сговариваются, подбирая себе в пару соперника по силам и росту, и таким образом делятся на две команды. Команды выстраиваются в две шеренги одна против другой на расстоянии 1 м, причем соперники из каждой пары стоят друг перед другом. Каждый захватывает ногу, согнутую в колене, за спиной двумя руками. По сигналу руководителя соперники из каждой пары сближаются и начинают толкать друг друга плечом, прыгая на одной ноге. Кому удастся вывести своего соперника из равновесия (соперник стал на обе ноги), тот получает очко, и эта пара выходит из игры. Побеждает команд, получившая наибольшее количество очков.

Правила. Толкать можно соперника только своей пары. Толкать разрешается только плечом в плечо. За толкание головой и за другие непредусмотренные приемы участник объявляется потерпевшим поражение.

«Олени и пастухи» (игра народов ханты-манси). Все игроки — олени, на головах у них атрибуты, имитирующие оленьи рога. Двое ведущих — пастухи — стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них *маут* (картонное кольцо или длинная веревка с петлей). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.

Правила игры. Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.

«Нарты-сани» (игра народов ханты-манси). Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Нарты-сани имеют длину 1 м, ширину 30—40 см, высоту 20 см. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты.

Правила. Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить еще двое.

«Оленьи упряжки» (игра народов ханты-манси). Играющие стоят вдоль стены комнаты или вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой — каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (до противоположной стороны комнаты или площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару.

Правила игры. Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

Вариант. Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает. Аналогично можно провести игру «Собачьи упряжки». Этот вид характерен для береговых чукчей.

«Бег волоча ноги» («Когтекхабешадар») (чеченская народная игра).

Условия труда горца требуют умения хорошо ходить в горах, в лесу. Это умение особенно важно было при перегоне отар, стад и табунов с одного места на другое по склонам крутых гор, в любое время года и в любую погоду. Игра «Бег волоча ногу» представляет собой игру-соревнование, хорошо развивающую такое умение. Играют дети школьного возраста, от 6 до 40 человек.

Описание. Участники делятся на две команды: «охотников» и «зверей». Каждый «охотник» выбирает себе партнера из команды «зверей» и играет с ним до конца игры. На площадке проводятся три параллельные линии. Первая из них - старт для «охотников», вторая - старт для «зверей», третья - финиш. Расстояние между линиями зависит от размера площадки и состава играющих. «Охотники» и «звери» принимают на старте исходное положение: упор присев, одна нога в сторону (рис. 1). По сигналу начинается бег (на руках и одной ноге, волоча вторую ногу) «охотников» и «зверей». Каждый «охотник», крича: «Лови! Догоняй!», - стремится до финишной линии догнать своего партнера - «зверя». Непойманные «звери», а также догнавшие своих «зверей» «охотники» считаются победителями. Проигравшие катают победителей на спине условленное расстояние.

Правила игры. «Охотник» или «зверь», начавший бег с линии старта до сигнала руководителя (вожака) игры, считается проигравшим.

Ловить можно только до линии финиша.

Игрок, изменивший во время бега положение упор присев одна нога в сторону, считается проигравшим.

«Игра в колышки» («Хрокхехловзар») (ингушская народная игра).

Эта игра, которая в прошлом была распространена по всей территории Чечено-Ингушетии, теперь бытует в предгорных селениях, где много леса. Игра проводится во дворах, на улицах или за околлицей деревни, когда земля еще сырая. Играют, как правило, мальчики от 6 лет до подросткового возраста (молодежь и взрослые являются арбитрами при возникновении споров). Количество участников - не более 20 человек. Каждый должен иметь по 5-10 колышков (из крепких пород дерева: акации, граба, кизила, яблони и др.). Длина колышка - 40-75 см, в зависимости от возраста играющих, толщина - 3-5 см. С одной стороны, колышки заостряются. Заостренный конец колышка прижигается на костре, чтобы не притуплялся во время игры. Противоположный конец очищается от коры. В процессе игры он несколько утончается и отшлифовывается (рис. 3).

Описание. Участники определяют по жребию очередность вступления в игру. Первый по жребию с размаху бросает свой колышек, стремясь воткнуть его в землю. Следующие по жребию, загоняя свои колышки в землю, стараются сбить один или одновременно несколько уже забитых колышков.

В процессе игры у каждого по колышку. Если колышек после броска первым игроком упадет плашмя, хозяин этого колышка выбывает из игры, а хозяин сбитого колышка теряет очко. Если при очередном ударе колышек

бьющего падает, а не втыкается в землю, то все остальные выдергивают из земли свои колышки и бывший начинает как штрафник очередной кон.

Тот, кто во время игры теряет обусловленное договором количество колышков, выбывает из игры, а выигравший все колышки считается победителем.

Правила игры. Должна строго соблюдаться очередность в игре. Каждый раз игрок имеет право на один бросок колышка, затем уступает место следующему. Вбивать колышек можно любым приемом. Если колышек соперника после очередного удара наклонился, а не упал на землю, то по договоренности измеряется расстояние между верхним концом колышка и землей. Если это расстояние меньше ширины ладони бьющего, то колышек «выходит из игры». Очередной игрок имеет право сбивать любой из стоящих колышков.

Если очередной бьющий сбивает на землю несколько колышков, то забирает их себе, а их владельцы теряют по 1 очку.

«Акеброу» (абхазская игра). Играют 2 игрока. Необходимы 2 палки длиной от 80 см до 1 м и 1 палочка длиной до 30 см. У места начала игры воткнута под углом в землю одна из длинных палок. По жребию, один из игроков держит другую длинную палку, находящуюся в вертикальном положении, за конец. На сжатый кулак, держащий палку, кладется палочка. Движением руки игрок подбрасывает палочку вверх и старается ударом длинной палки отбросить ее как можно дальше, после чего прикладывает палку к воткнутой в землю под углом длинной палке, составляя "амбу". Другой игрок старается поймать летящую палочку или берет ее с места падения и бросает обратно, чтобы сбить "амбу", т. е. попасть в нее. Если "амба" сбита или брошенная палочка упала на расстоянии, равном длине палочки от "амбы", то они меняются ролями, а если нет, игра продолжается снова. Выигрывает тот, чья "амба" простоит дольше не сбитой.

Правила игры: 1) игроку даются 3 попытки, для удара палкой он не имеет права делать более 1 шага; 2) палочку нужно бросить в лицевую сторону ударом снизу; 3) противоположный игрок независимо от того, поймал или взял с земли палку, бросает ее в "амбу" любым способом, делая только 1 шаг.

«Мяч и ямка» (удмуртская игра). В «Мяч и ямку» обычно играют дошкольники и младшие школьники, собравшись по 3-5 человек, на небольшой ровной площадке (примерно 5X10 м). Для игры требуется мячик (лучше маленький).

Описание. На земле чертят круг (диаметр 1,5-2 м). В нем в произвольном порядке делают небольшие ямки (для каждого игрока - своя), чтобы мяч, закатившись в одну из них, мог остановиться. Желательно, чтобы все ямки были одинакового размера. Каждый играющий кладет цветное стеклышко или камешек в свою ямку, чтобы пометить ее. После этого один из играющих отходит от круга в любую сторону на 3-5 м (как договорятся) и катит по земле мяч в круг. В чью ямку он закатится, тот катает следующим. Так

играют, пока не надоест. Победителей в этой игре обычно не выделяют, но можно подсчитывать, сколько раз кто катал мяч, и в соответствии с этим начислять очки.

Правила игры. Если мяч не закатился ни в одну из ямок, игрок катит его повторно.

Если мяч попал в ямку, но выкатился из нее, то считается, что он не закатился.

«Удмуртские горелки» (удмуртская игра). Эта самобытная игра описана еще в 1887 г. Е. А. Покровским. Он опубликовал ее под названием «Вотские горелки», что может служить свидетельством ее широкого распространения среди удмуртов (устаревшее название - «вотяки»). «Удмуртские горелки» и до сих пор бытуют в Удмуртии. Играют в нее девочки и мальчики подростки или юноши и девушки, собравшись на небольшой поляне или на широкой улице села. Обычно играющих бывает не менее 7-9 человек. Для игры требуется платок или пояс.

Описание. Несколько пар становятся одна за другой вереницей; впереди - один из играющих, который держит над головой платок или пояс (рис. 1). Составляющие заднюю пару разделяются и бегут один с правой, другой с левой стороны стоящих пар к игроку с платком. Каждый, подбежав, старается взять этот платок. Держащий платок отдает его без сопротивления. Взявший платок заменяет державшего его, но переходит примерно на 1 м назад, чтобы освободить место впереди себя для новой пары. Ее образуют, взявшись за руки, игрок, державший до этого платок, и тот, кто подбежал к нему вторым. Если оба бежавших возьмутся за платок одновременно, то он остается у державшего его, а прибежавшие становятся первой парой. Потом бежит другая пара с конца вереницы и т. д. Строй играющих постепенно перемещается вперед. Раньше, если играли на улице, то проходили ее за время игры из конца в конец, а порой еще и в обратную сторону.

Правила. Бежать последняя пара начинает сразу же после разъединения рук (без специального сигнала). Вырывать друг у друга платок не разрешается.

«Гонщик бурдюка» (адыгейская игра). Цель игры: тренировка дыхательной и сердечнососудистой системы, развитие быстроты, выносливости. Для проведения игры у каждого участника должен быть накачанный воздухом бурдюк (бурдюк можно заменить резиновой игрушкой). В игре принимают участие двое и более детей. Участники игры заходят в воду по пояс, по команде ложатся животом на бурдюк и гребут вдоль берега до установленной линии (20—25 м).

Правила игры: выигрывает тот, кто быстрее доберется до установленной линии; потерявший бурдюк может взять его снова, принять исходное положение и продолжать движение.

**Учебно-тематический план для обучающихся 3-ого года обучения
(тюркская группа)**

Таблица 3

Раздел, название, темы	Количество часов
Вводное занятие: • История возникновения игры. • Традиции народов • Место и роль организатора в проведении подвижной игры.	4 часа
Подвижные игры тюркской группы (чуваши, карачаевцы, татары, башкиры, казахи, ногайцы, кумыки, азербайджанцы, туркмены) • «Юрта» (башкирская игра) • «Палка-кидалка» (башкирская игра) • «Цику-ция» (кумыкская игра) • «Угадай имя» («Дауыста, атындыайтам» (казахская игра) • «Бельбеу" (казахская игра) • «Кошка» («Пишик») (туркменская игра) • «Жмурки» («Тозданды») (туркменская игра) • «Стрелок» (башкирская игра) • «Подними платок» (кумыкская игра) • «Липкие пеньки» (башкирская игра)	20 часов
Общефизическая подготовка: • Упражнения без предметов. • Упражнения на развития выносливости • Упражнения с предметами (скакалка, мячи, гимнастическая палка, обручи). • Эстафеты с предметами и без предметов	12 часов

Содержание программы 3-го года обучения

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. История возникновения игры. Методика организации подвижной игры. Место и роль организатора в подвижной игре. Традиции народов.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника

безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Развитие физических качеств. Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Эстафеты.

Подвижные игры.

«Юрта» (башкирская игра). В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на который повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют: *«Мы, веселые ребята, соберемся все в кружок, поиграем, и попляшем, и помчимся на лужок»*

Под мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

Правила игры. С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.

«Палка-кидалка» (башкирская игра). Чертится круг диаметром 1,5м. В круг кладут палку–кидалку длиной 50см. Считалкой выбирают пастуха. Один игрок кидает палку вдаль. Пастух выбегает за брошенной палкой. В это время игроки прячутся. Пастух возвращается с палкой, кладет ее на место и ищет детей. Заметив спрятавшегося, он называет его по имени. Пастух и названный по имени ребенок бегут к палке. Если игрок прибежал раньше пастуха, то он берет палку и опять кидает ее, а сам снова прячется. Если же игрок прибежал позже, то становится пленником. Его может выручить только игрок, который назовет его имя и успеет взять палку раньше пастуха. Когда все будут найдены, пастухом становится тот, кто первым был обнаружен.

Правила игры. Начинать искать игроков можно только тогда, когда палочка найдена и положена в круг. Названный по имени игрок должен сразу выйти из укрытия. Пленника спасает игрок, добравшийся до палки раньше пастуха.

«Цику-ция» (кумыкская игра). Для игры нужно две палки: одна длиной 70–80 см, вторая – 15–20см, диаметр обеих палок 2см.

С помощью считалки двое детей определяют, кому начинать игру. Они чертят линию, на которую кладут большую палку.

Участник, начавший игру, подбрасывает короткую палку вверх и ударяет по ней длинной палкой, чтобы она полетела как можно дальше.

Длинную палку он снова кладет на линию. Второй игрок имеет право поймать маленькую палку на лету. Если он поймает ее, то заменяет первого игрока. Если же не поймает, то должен взять маленькую палку, бросить ее так, чтобы попасть в длинную, которая лежит на линии. При попадании в палку второй игрок ведет игру также, как и первый. В противном случае игру продолжает первый игрок, который получает 1 очко. Кто первым наберет 5 очков, тот и выигрывает. Выигравший ударяет короткую палку длиной 3 раза, стараясь, чтобы короткая палка отлетела дальше от линии. С того места, куда короткая палка упала после трех ударов, проигравший должен допрыгать до линии на одной ноге, произнося: цыку-ция, цыку-ция...

Правила игры. В том случае, если расстояние до короткой палки окажется очень большим, можно прыгать поочередно то на одной, то на другой ноге.

«Угадай имя» («Дауыста, атындыайтам» (казахская игра). В этой игре вам не потребуется что-то ловить или кого-то догонять. Однако она не менее интересна, потому что в ней важны память и слух, умение спеть песню или прочитать стихотворение. А играть можно даже сидя. И еще – обязательное условие: участники должны быть хорошо знакомы друг с другом. Итак, в середину круга выводят водящего, завязывают ему платком глаза и поворачивают несколько раз кругом, чтобы он не смог сориентироваться – где и кто сидит.

А потом начинается самое главное. Водящий указывает на кого-либо из игроков рукой и говорит "Дауыста, атындыайтам" (т.е. "Поддай голос, я угадаю твое имя"). Что ж, игрок, на которого пал выбор, голос подает, но изменяет его так, чтобы водящий ни в коем случае не узнал.

Однако если хитрый водящий все-таки угадывает, чей это был голос, – то меняется с этим игроком ролями. Если же нет – он обязан понести шутовское "наказание". Вот здесь и понадобится знание стихов и песен.

«Бельбеу» (казахская игра). Все участники, образовав 2 равные команды, располагаются на площадке длиной 30-50 м. На половине расстояния от линии старта кладется жгут или узорчатое полотенце. В конце площадки, в центре круга диаметром 1 м ставится флаг.

Каждая команда выбирает капитана, он размещает игроков своей команды по порядку номеров. Капитан команды, получивший по жребия право начать игру, называет любой номер. Капитан второй команды в ответ называет любой номер своей команды. Игроки с этими номерами по сигналу судьи отрываются от линии старта и бегут к жгуту. Тот, кто первым успел добежать и схватить жгут, должен быстро начать наносить жгутом удары тому, кто опоздал и теперь убегает дальше к флагу. Каждое попадание жгутом или полотенцем по убегающему считается за 1 очко. Убегающий старается развить наибольшую скорость, чтобы его не успели ударить. Тот, кто бежит со жгутом, имеет право догонять только до круга, в котором стоит флаг. Здесь он обязан бросить жгут в круг. Убегающий быстро хватается жгут и бежит обратно, преследуя того, кто его догонял, также стараясь в свою

очередь ударить жгутом бывшего преследователя. Каждый удар считается за 1 очко. Пустой взмах жгутом не засчитывается. Преследование в обратную сторону продолжается до той линии, где раньше лежал жгут. Выигрывают участник и команда, набравшие больше очков.

«Кошка» («Пишик») (туркменская игра). Игра проводится детьми дошкольного и младшего школьного возраста на площадке или в зале. В ней участвуют 20-30 человек.

Описание. Играющие становятся в круг. Из них по считалке или расчету выбирают двух водящих: «мать» и «кошку». Начиная игру, «мать» сообщает «детям» (всем играющим), что уходит на базар, и просит их беречь молоко от «кошки». Затем она отходит на некоторое расстояние от круга и становится так, чтобы не видеть играющих. В это время «кошка» проникает в круг и «выпивает молоко» (делает вид, что пьет). «Возвратившись с базара», «мать» не находит «молока» и спрашивает у «детей»: «Кто выпил молоко?» «Кошка выпила!» - отвечают хором «дети». «Мать» начинает искать «кошку» и старается поймать ее. «Кошка» убегает от «матери», а «дети», став плотнее, сузив круг, стремятся не пропустить через него «кошку». После того как «кошка» поймана, на роль «кошки» и «матери» назначают других детей.

Правила игры. Игроки не имеют права задерживать «кошку» руками, - они могут только загораживать ей выход туловищем. «Мать» может ловить «кошку» в пределах круга и за ним (по договоренности).

«Жмурки» («Тозданды») (туркменская игра). Игра проводится на любой площадке, в зале, большой комнате. В ней могут участвовать дети и молодежь. Количество участников от 5 до 30 человек. Для игры следует иметь повязку для завязывания глаз и чистые листы бумаги (под повязку). Можно играть и без повязки.

Описание. Посередине площадки чертится круг диаметром 4-5 м. Намечается водящий (можно путем жеребьевки), который становится в середину круга и завязывает глаза или просто закрывает. Все остальные играющие находятся за кругом.

По сигналу руководителя все играющие входят в круг и стараются дотронуться до водящего (до плеч, спины, рук), не попадаясь ему в руки. Водящий стремится поймать кого-нибудь из них. Пойманный, изменив голос, называет имя водящего, который должен по голосу отгадать пойманного. Если водящий не отгадает, кто пойман, то отпускает его и игра продолжается. Если же водящий отгадывает, то пойманный становится водящим, а прежний водящий идет за круг.

Правила игры. Глаза завязывают платком, предварительно положив под него чистый лист бумаги. Старшие игроки могут просто закрывать глаза.

Игроки не имеют права толкать водящего, а водящий - силой тащить пойманного (достаточно прикоснуться к нему).

«Стрелок» (башкирская игра). Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 – 15м одна от другой. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один Игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу.

Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

Правила игры. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

«Подними платок» (кумыкская игра). Игроки становятся в круг, в центре его кладут головной платок. Звучит национальная мелодия, все танцуют дагестанскую лезгинку. С окончание музыки каждый участник игры старается первым поднять платок.

Правила игры. Нельзя тянуться за платком и выходить из круга раньше, чем прекратится музыка.

«Липкие пеньки» (баширская игра). Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пеньками.

Правила игры. Пеньки не должны вставать с мест.

Для реализации задач толерантного воспитания, устранения дефицита общения родителей с детьми используем традиционное информирование родителей (выступления на собраниях, оформление наглядной агитации), привлечение родителей к совместным праздникам.

В формировании толерантности у школьников необходимо опираться на игровые методы воспитания, так как игра является основным видом деятельности детей школьного возраста. Игра – это школа воспитания. Одни из них развивают ловкость, меткость, быстроту и силу, другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Она формирует высокую нравственность. А сколько новых впечатлений черпают дети в народной игре!

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья обучающихся и формирования у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории и культуре игр народов мира;
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Обучающиеся должны знать:

- название и правила игры;
- особенности изучаемых игр, их национальный колорит;
- правила поведения и безопасности во время игр;

Обучающиеся должны уметь:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам;
- организовать и провести игру, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Учебно-методическое обеспечение программы

Список литературы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич, 5-е изд. Москва: «Просвещение», 2012. Министерство образования и науки Российской Федерации.
2. Детские народные подвижные игры: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение; Владос, 2009. – 224 с.
3. 500 игр и эстафет. В.В.Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – П 99 304., ил. – (Спорт в рисунках). ISBN 5 – 278 – 00704 – 4.
4. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт. сост. Н.Н.Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184с. ISBN 978 – 5 – 7057 – 1787 -3.

Приложение



«Достань шапку»

(дагестанская народная игра)

Игроки делятся на две команды, до десяти человек в каждой. На расстоянии 10 – 15 м находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, вторые пары передвигаются на четвереньках, третьи пары идут на пятках, четвертые пары – в полуприседе, пятые пары продвигаются глубоко приседе.

Правила игры. Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок. При Продолжении игры лучше поменять виды движений между парами. Можно выбрать и другие движения.



«Горелки»

(русская народная игра)

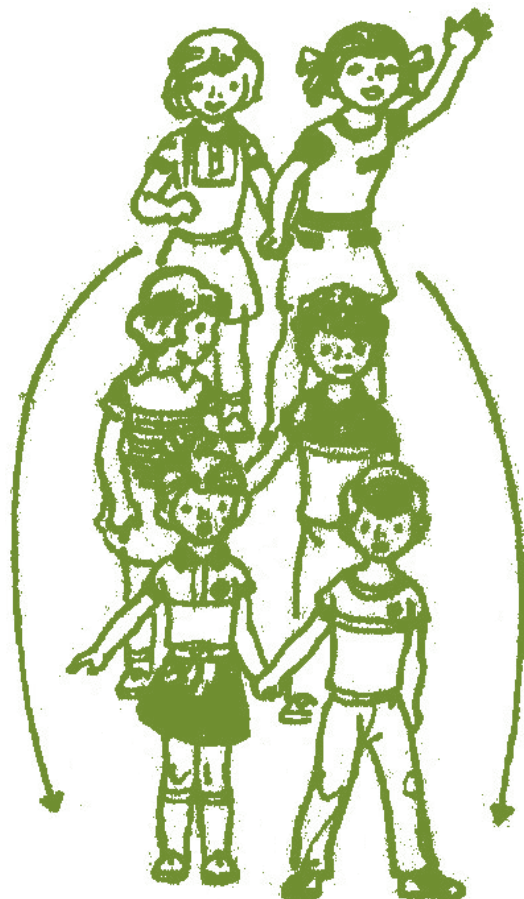
Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка. Играющие нараспев говорят слова:

– Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле,
Едут там трубачи
Да едят калачи.
Погляди на небо:
Звезды горят,
Журавли кричат:
– Гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит.

Игра повторяется. Если горелки удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.



«Мяч и ямка»
(удмуртская народная игра)

В «Мяч и ямку» обычно играют дошкольники и младшие школьники, собравшись по 3-5 человек, на небольшой ровной площадке (примерно 5Х10 м).

Для игры требуется мячик (лучше маленький).

Описание. На земле чертят круг (диаметр 1,5-2 м). В нем в произвольном порядке делают небольшие ямки (для каждого игрока - своя), чтобы мяч, закатившись в одну из них, мог остановиться. Желательно, чтобы все ямки были одинакового размера. Каждый играющий кладет цветное стеклышко или камешек в свою ямку, чтобы пометить ее. После этого один из играющих отходит от круга в любую сторону на 3-5 м (как договорятся) и катит по земле мяч в круг. В чью ямку он закатится, тот катает следующим. Так играют, пока не надоест. Победителей в этой игре обычно не выделяют, но можно подсчитывать, сколько раз кто катал мяч, и в соответствии с этим начислять очки.

Правила. Если мяч не закатился ни в одну из ямок, игрок катит его повторно. Если мяч попал в ямку, но выкатился из нее, то считается, что он не закатился.

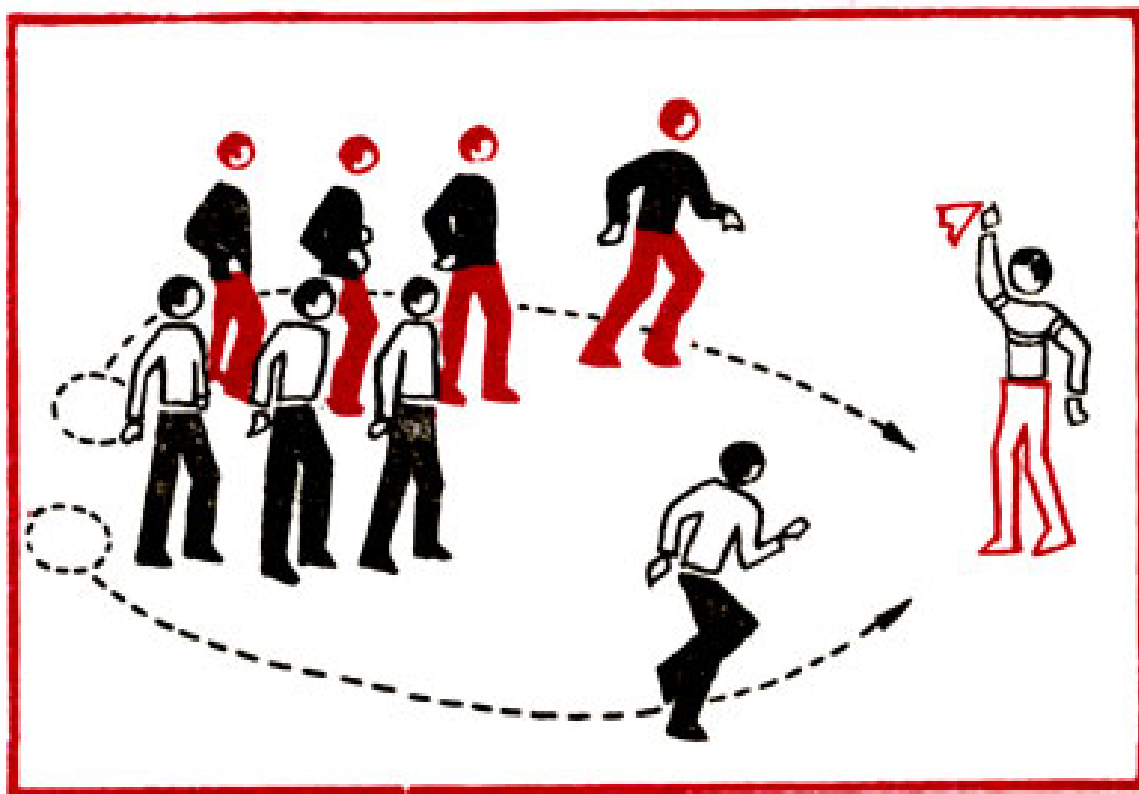


Удмуртские горелки

Эта самобытная игра описана еще в 1887 г. Е. А. Покровским. Он опубликовал ее под названием «Вотские горелки», что может служить свидетельством ее широкого распространения среди удмуртов (устаревшее название - «вотяки»). «Удмуртские горелки» и до сих пор бытуют в Удмуртии. Играют в нее девочки и мальчики подростки или юноши и девушки, собравшись на небольшой поляне или на широкой улице села. Обычно играющих бывает не менее 7-9 человек. Для игры требуется платок или пояс.

Описание. Несколько пар становятся одна за другой вереницей; впереди - один из играющих, который держит над головой платок или пояс (рис. 1). Составляющие заднюю пару разделяются и бегут один с правой, другой с левой стороны стоящих пар к игроку с платком. Каждый, подбежав, старается взять этот платок. Державший платок отдает его без сопротивления. Взявший платок заменяет державшего его, но переходит примерно на 1 м назад, чтобы освободить место впереди себя для новой пары. Ее образуют, взявшись за руки, игрок, державший до этого платок, и тот, кто подбежал к нему вторым. Если оба бежавших возьмутся за платок одновременно, то он остается у державшего его, а прибежавшие становятся первой парой. Потом бежит другая пара с конца вереницы и т. д. Строй играющих постепенно перемещается вперед. Раньше, если играли на улице, то проходили ее за время игры из конца в конец, а порой еще и в обратную сторону.

Правила. Бежать последняя пара начинает сразу же после разъединения рук (без специального сигнала). Вырывать друг у друга платок не разрешается.



«Олени и пастухи»

(игры народов ханты-манси)

Все игроки — олени, на головах у них атрибуты, имитирующие олени рога. Двое ведущих — пастухи — стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них *маут* (картонное кольцо или длинная веревка с петлей). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.

Правила игры. Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута/

«Ловля оленей»

(игры народов ханты-манси)

Играющие делятся на две группы. Одни — олени, другие — пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила игры. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из круга, если он замкнут.

«Куропатки и охотники»

(игры народов ханты-манси)

Все играющие — куропатки, трое из них — охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают.

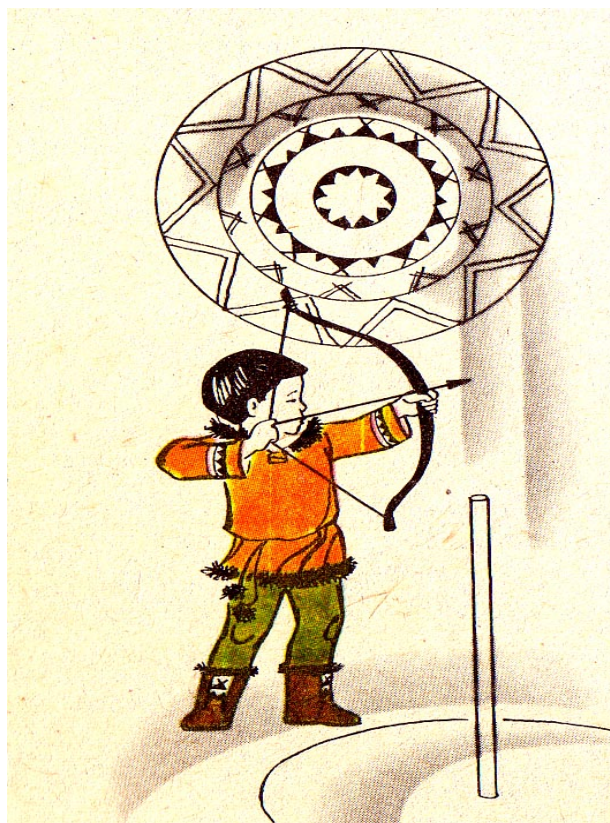
Правила игры. Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.



«На новое стойбище»
(игры народов ханты-манси)

Играющие становятся парами. В паре один — олень, другой — каюр. Упряжки стоят одна за другой. Ведущий говорит: «Оленеводы переезжают на новые стойбища». После этих слов все бегут по краю площадки, при этом каюры, подгоняя оленей, издают характерный для оленеводов - тундровиков звук *кхх-кхх*. Останавливаются по сигналу ведущего. Во время движения упряжки делают привал. Каюры отпускают оленей, которые бегут врассыпную. По сигналу «Упряжки!» все должны построиться в прежней последовательности.

Правила игры. Начинать движения надо в соответствии с сигналом. Саный поезд должен двигаться упорядоченно (упряжкам нельзя обгонять друг друга). Очередность сохраняется и после привала.



«Палка – кидалка»
(башкирская народная игра)

Чертится круг диаметром 1,5м. В круг кладут палку–кидалку длиной 50 см. Считалкой выбирают пастуха. Один игрок кидает палку вдаль. Пастух выбегает за брошенной палкой. В это время игроки прячутся. Пастух возвращается с палкой, кладет ее на место и ищет детей. Заметив спрятавшегося, он называет его по имени. Пастух и названный по имени ребенок бегут к палке. Если игрок прибежал раньше пастуха, то он берет палку и опять кидает ее, а сам снова прячется. Если же игрок прибежал позже, то становится пленником. Его может выручить только игрок, который назовет его имя и успеет взять палку раньше пастуха. Когда все будут найдены, пастухом становится тот, кто первым был обнаружен.

Правила игры. Начинать искать игроков можно только тогда, когда палочка найдена и положена в круг. Названный по имени игрок должен сразу выйти из укрытия. Пленника спасает игрок, добежавший до палки раньше пастуха.



«Перепёлочка» (украинская народная игра)

Играющие становятся в круг, слегка расставив ноги, руки опущены вдоль туловища. Один игрок в середине круга — перепелочка. На слова народной песни:

— *Ой, у перепелочки да головка болит*

— все участники вместе поднимают руки вверх, касаясь пальцами с двух сторон головы, а на повтор слов: «Да головка болит» — опускают руки вдоль туловища. На припев:



— *Тут была, тут была перепенка,*

Тут была, тут была сизокрылая —

Дети берутся за руки и идут по кругу влево, а перепелочка — вправо. На последнее слово все останавливаются. На слова:

— *Ой, у перепелочки да коленки болят —*

все наклоняются вперед и дотрагиваются до колен, а на повтор слов: «Да коленки болят» — выпрямляются. Слова и действия припева повторяются. Ведущий продолжает:

— *Ой, у перепелочки крылья не болят —*

все играющие поднимают руки в стороны и на повтор слов: «Крылья не болят» — опускают вниз.

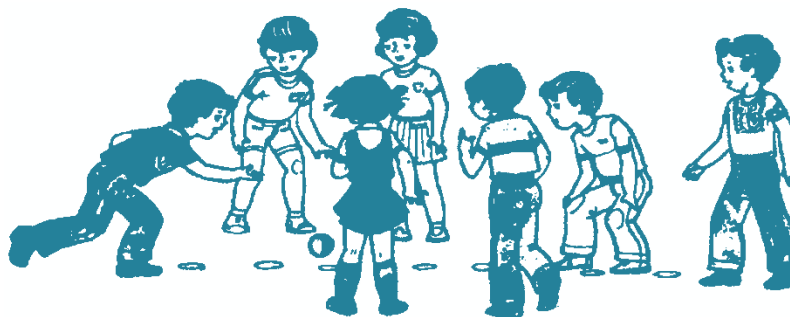
На слова: «Птички поднялись и улетели!» — все бегут по кругу.

Правила игры. Движения выполнять красиво, в соответствии с текстом.

«Печки» (украинская народная игра)

Для игры необходимы маленький резиновый мяч и открытая площадка. В земле на одной линии недалеко друг от друга выкапывают ряд ямок – печек (если грунт мягкий, то ямки можно выдавить каблуком или мячиком). Печки делают неглубокими, чтобы по ним мог прокатиться мячик. Количество печек соответствует количеству игроков.

Игроки становятся с двух сторон линии печек, каждый около своей печки. Крайние игроки становятся лицом друг к другу, они и начинают игру.



Крайний игрок прокатывает мячик по печкам. Если мячик не останется ни в одной из ямок, то второй крайний игрок катит его назад. Когда же мяч застрянет в чьей-либо печке, все участники игры стремительно разбегаются в разные стороны, а тот, в чьей печке оказался мяч, кидает его в одного из участников игры, выбитый ловит мяч и в свою очередь бьет им другого игрока. При этом бросать следует с того места, где мяч настиг играющего. Так продолжается до тех пор, пока кто-либо не промахнется. Тогда все возвращаются к своим печкам. Тот, кто промахнулся, меняется печками с одним из крайних игроков и начинает игру с начала.

За второй промах около печки «мазуна» проводят черту, а за третий промах делают гнездо и сажают палочку–квочку. За каждый дальнейший промах около печки втыкают палочку–цыплёнка. Когда у кого-либо наберется пять цыплят, их прячут, а хозяин квочки должен их найти и раздать остальным игрокам, т. е. догнать и дотронуться палочкой. Все остальные игроки убегают от квочки. Игра начинается сначала.

Правила игры. Количество игроков — от пяти до семи. У каждого своя печка, около которой отмечают промахи. Салить мячом надо с места и только в ноги. В конце игры хозяин квочки салит до тех пор, пока у него не останется ни одной палочки.

«Пятнашки» (русская народная игра)

Играющие выбирают водящего – пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты.

Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-нибудь предмет.

Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах — он в безопасности.



Пятнашки с именем. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага, каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них – пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одно из них по имени.

Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

«У медведя во бору»
(русская народная игра)

Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

- *У медведя во бору*
- *Грибы, ягоды беру!*
- *Медведь постыл*
- *На печи застыл!*

Когда играющие произнесли последние слова, Медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот Медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры. Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песенкой.



«Филин и пташки»
(русская народная игра)

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др.

Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.



На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетаю́т в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.