

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной программы заключается в сохранении и укреплении здоровья с раннего возраста. Игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Она призвана донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры.

Народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания, так как знакомят с национальными традициями и культурой.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

Цель программы: создание условий для развития к народным играм через включения детей в совместную деятельность.

Задачи программы:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр народов мира и возможностью использовать их при организации досуга;
- способствовать расширению кругозора учащихся;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать активность и самостоятельность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни, содействовать взаимодействию взаимопониманий.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение разнообразных мероприятий-игр по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа рассчитана на учащихся 3 класса: 68 часов в год (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы «Подвижные игры народов мира» является логическим продолжением образовательного курса младшей школы «Физическое воспитание» в рамках внеурочной образовательной деятельности и направлено на:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активное включение в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- приобретение необходимых теоретических и методических знаний в области подвижных и спортивных игр;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества;
- привитие организаторских, судейских навыков;
- формирование социальной активности, представлений об опыте взаимодействия в процессе игровой деятельности в соответствии с общепринятыми правилами и нормами;
- приобщение к системе культурных ценностей разных народов;
- развитие активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, опыта руководства небольшой группой и сотрудничества со сверстниками в процессе игры, коммуникативных умений и навыков, самоорганизации проектирования собственной деятельности.

Программа знакомит учащихся с играми русского народа, народов России, народов мира, спортивными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности разных народов.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которых дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр. В практическую часть программы помимо игр различных народов, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. Комплексы регулярно обновляются.

Технологическую основу программы составляют следующие технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (*педагогика сотрудничества*);
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (*групповые технологии, технологии индивидуального обучения*);
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (*практические игровые технологии*).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие *организационные формы*:

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;
- практические занятия по разучиванию игр;
- организация творческих мастерских;
- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

В процессе работы на занятиях педагогу целесообразно как можно чаще опираться на уже имеющийся опыт школьников, создавать атмосферу творческого содружества, успешной коллективной деятельности, воспитывать у детей чувство товарищества, взаимопомощи, ответственности за общее дело, терпимого и уважительного отношения ко всем членам группы. Оценкой творческих начинаний должно быть только поощрение, которое не исключает пожеланий изменить или улучшить что-либо.

Каждое занятие по курсу начинается с инструктажа по технике безопасности. Далее идёт ознакомление с новыми играми, их разучивание, совершенствование и закрепление игр. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов игр, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов.

Содержание игр способствует развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации, гибкости, воли, а также совершенствованию *навыков*:

- выполнять различные роли в группе, учиться правилам взаимодействия в коллективной деятельности, организовать и провести игру вне школы;
- гигиенических навыков;
- навыков ЗОЖ (умение оценить состояние своего физического здоровья, умение рассчитать уровень физической нагрузки во время игры, знание правил техники безопасности при организации и проведении игры, желание заниматься активной физической деятельностью);
- владения мячом (держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски);
- владение скакалкой (подпрыгивания, перепрыгивания, перебежки над и под скакалкой);
- владение гимнастической палкой.

Программа состоит из 8 разделов:

1. Игры народов Сибири и Дальнего Востока

Историческое наследие игр. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении, комплекс ОРУ с предметами.

«Перетягивание каната». «Борьба на палке», «Куропатки и охотники». «Здравствуй, догони!». «Отбивка оленей». «Ручейки и озера». «Смелые ребята». «Бег в снегоступах». «Охота на куропаток». «Успей поймать». «Ловля оленей». Эстафеты, конкурсы, аттракционы.

2. Игры народов Коми, Бурятии, Калмыкии

Особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ со скакалками. «Ищем палочку». «Палочка – стукалочка». «Достань шапку». «Я есть!». «Биляша». «Мяч». «Пятнашки на санках». «Стой, олень». «Невод». «Табун». Игровая программа «Веселые старты».

3. Игры народов Кавказа

Особенности кавказских игр. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ в движении.

«Конно – спортивная игра». «Снятие шапки». «Игра в лягушек». «Конное поло». «Чья шеренга победит?». «Отдай платочек». Традиции народных праздников Кавказа. «Палочка – выручалочка». «День и ночь». «Изюминка». «Земля, вода, воздух, огонь», «Взятие в плен». «Утушка». Соревнования: «Веселые забавы».

4. Игры народов Прибалтики

Особенности игр народов Прибалтики. Правила безопасного поведения при проведении эстафет и спортивных игр. Инструктаж по ТБ.

«Сторож». «Король мавров». «Черное и белое». «Кольцо». «Птица без гнезда». «Король зверей». «Цветы». «Ригу – рагу». «Утро зайчика». «Ловля хорька». «Стая уток». «Путешественник».

5. Игры народов Украины, Белоруссии

Особенности игр народов Украины и Белоруссии. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

«Колдун». «Иванка». «Мельница». «Охотники и утки». «Заморозка». «Колечко». «Гуси летят». «Сосед, подними руку». «Перетягивание». «Жмурки». «Посадка картошки». «Догони меня». Итоговое мероприятие: «Спортивные сказки».

6. Забытые русские народные игры

Особенности старинных русских игр. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

«Лапта». «Чиж». «Ямки». «Попади в ямку». «Игра в камешки». Любимые игры.

7. Музыкальные игры, игры с пением

Правила безопасного поведения при проведении игр. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

«Успей передать». «Музыкальные змейки». «Найди свою пару». «Бинго». «Если нравится тебе». «Раз, два, три». Любимые игры.

8. Игры за столом

Особенности настольных игр, правила их проведения. Разучивание считалок. Комплекс упражнений для нормализации осанки.

«Орешек». «Кто летит?». «Разложи вслепую». «Цап – царап». «Пятиборье за столом»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№п/п	Тема занятия	Дата проведения
	1. Игры народов Сибири и Дальнего Востока.	
1	Историческое наследие игр. «Перетягивание каната»	
2	«Борьба на палке»	
3	«Куропатки и охотники»	
4	«Здравствуй, догони!»	
5	«Отбивка оленей»	
6	«Ручейки и озера»	
7	«Смелые ребята»	
8	«Бег в снегоступах»	
9	«Охота на куропадок»	
10	«Успей поймать»	
11	«Ловля оленей»	
12	Эстафеты, конкурсы, аттракционы.	
13	Эстафеты, конкурсы, аттракционы.	
	2. Игры народов Коми, <u>Бурятии</u>, <u>Калмыкии</u>.	
14	Особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии. «Ищем палочку»	
15	«Палочка – стукалочка»	
16	«Достань шапку»	
17	«Я есть!»	
18	«Стой, олень»	
19	«Невод»	
20	«Табун»	
21	Игровая программа «Веселые старты»	

	3. Игры народов Кавказа.	
22	Традиции народных праздников Кавказа.	
23	Особенности кавказских игр. «Конно – спортивная игра».	
24	«Снятие шапки»	
25	« Игра в лягушек»	
26	«Мяч»	
27	«Конное поло»	
28	«Чья шеренга победит?»	
29	«Отдай платочек»	
30	«Палочка – выручалочка»	
31	«День и ночь»	
32	«Изюминка»	
33	«Земля, вода, воздух, огонь»	
34	«Взятие в плен»	
35	«Утушка»	
36	Соревнования: «Веселые забавы».	
37	«Веселые старты»	
38	«Зимние забавы»	
39	Игры на свежем воздухе.	
	4. Игры народов Прибалтики.	
40	Особенности игр народов Прибалтики. «Сторож», «Король мавров»	
41	«Черное и белое», «Кольцо»	
42	«Птица без гнезда», «Король зверей»	
43	«Цветы», «Ригу – рагу»	
44	«Утро зайчика», «Ловля хорька»	
45	« Стая уток», «Путешественник»	
	5.Украинские и белорусские народные игры.	
46	«Высокий дуб», «Охотники и утки»	
47	«Хлебец», «Перетягивание»	
48	«Колдун», «Сосед, подними руку»	
49	«Перепелочка», «Колечко».	
50	«Иванка», «Жмурки».	
51	«Посадка картошки», «Догони меня»	
	6. Забытые русские народные игры.	
52	«Лапта»	
53	«Чиж»	
54	«Ямки»	
55	«Попади в ямку»	
56	«Игра в камешки»	
	7. Музыкальные игры.	
57	«Успей передать»	
58	«Музыкальные змейки»	

59	«Найди свою пару»	
60	«Бинго»	
	8. Игры за столом.	
61	«Орешек», «Кто летит?»	
62	«Разложи вслепую», «Цап – царап»	
63	«Пятиборье за столом»	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Стенка гимнастическая, бревно (скамейка) гимнастическая, скамейка гимнастическая, гимнастические маты, мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойки волейбольные, мячи футбольные, секундомер.

Лист корректировки рабочей программы

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 68 часов для изучения внеурочного курса «Подвижные игры народов мира» в 3 классе из расчета 2 часа в неделю. В силу того, что согласно расписанию учебных занятий на 2018-2019 уч. год учебные часы попадают на праздничные дни (**8 марта, 1, 2, 3, 9, 10 мая 2018 г.**), скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на **5 часов**, что не отразится на выполнении программы внеурочной деятельности по курсу «Подвижные игры народов мира» в 3 классе.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

ШМО нач. классов

МБОУ СОШ №26

От _____ 2018 г. № _____

/Фурсова Л.Г./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Юдина Т.Д.

_____ 2018 года

Приложение.

Рипка

Молодежная спортивная игра, популярная в **странах Балтии**. Она напоминает игру с шайбой. Рипка — деревянный круг диаметром 15 см и толщиной 2 см. Каждый игрок имеет короткую деревянную битку. Играют на площадке длиной 30 м и шириной 1,5-2 м. на лесной тропинке, на траве или на берегу моря.

Игру начинают по жеребьевке со средней линии. Команда, в сторону которой направлена рипка с первого удара, удаляется от средней линии на расстояние 10 м.

Цель игры - загнать рипку в крепость (крайние узкие стороны площадки). Играют две команды, каждая по 3—6 человек. Рипка должна катиться по земле, в воздухе может находиться не более 3 м. Останавливать ее можно только битой. Рипка, попав на боковую линию, выбрасывается игроком ко-

манды противника с того места, откуда она выкатилась. Команда, первая закатившая рипку за линию крепости противника, выигрывает. Играют несколько таймов, каждый по 20 минут.

Народный мяч

Болгарская игра, но в нее играют и в других странах Балканского полуострова и Центральной Европы.

Играют на волейбольной площадке без сетки две команды по 10 - 15 человек. Каждая располагается на своей половине площадки, а по одному игроку посылают на половину противника. Мяч вводится в игру броском. Если игрок одной команды ловит его, он бросает его на половину другой команды, стараясь попасть в игрока противника. Игрок, в которого попали мячом, выбывает из игры. Если он ловит мяч на лету, то ответный броском старается попасть в противника. Так меняется порядок бросков, и число выбывших растет. Команда, выбившая всех противников, выигрывает. Роль стоящего позади игрока — поднимать и передавать своей команде мяч, выкатившийся за пределы площадки. Этот игрок может ввести противника в заблуждение. Брошенный ему через площадку мяч он может отбросить своим партнерам для более удачного броска. Однако сам выбить противника он не может.

Круговая лапта

В эту игру играют в области **Хевеш (Венгрия)**.

Вокруг площадки диаметром 15—20 м располагается команда подающих. Вторая команда – «прячущихся» занимает место внутри круга. Два главных игрока, выбранные жеребьевкой для каждой команды, берут два одинаковых камня, один помечают и одновременно их подбрасывают. Чей камень упадет раньше, тот выбирает первым. Это жеребьевка повторяется до тех пор, пока не сформируются две команды.

Каждый член подающей команды стоит на линии круга у своей лапты (положенный на землю или воткнутый кусок дерева). Самый ловкий подающий, у него лапта большего размера (главная лапта), руководит игрой. «Прячущиеся» стоят в кругу и следят за подающими.

Члены обеих команд стараются выбить друг друга. Первый подающий бросает мяч второму подающему (мяч тряпичный или кожаный, набитый волосом), по возможности главному. Тот пытается попасть в игрока «прячущейся» команды мячом. Если это удастся, он выходит из круга. Если нет, «прячущиеся» стараются завладеть мячом и выбить кого либо из «подающих». Они могут передвигаться внутри круга, но «подающим» не разрешается сходить, со своих мест.

Пытаясь ввести в заблуждение «прячущихся», они передают мяч друг другу.

Если выбивают главного подающего, его заменяет другой игрок, т. к. без главной лапты игра продолжаться не может. Иногда в конце игры на месте остается лишь главный подающий. Он теперь может «крутиться», то есть бегать от лапты к лапте независимо от того, есть у него мяч или нет. Если он останавливается у лапты, его нельзя выбить. Это можно делать лишь во время перебежки.

Случается, что «прячущиеся» не могут попасть ни в одного из подающих. Это называется - «непорочной» лаптой.

Если мяч вне круга — «зажигают» свечу, т. е. игрок бросает мяч вверх. Тот, кто его поймает, продолжает игру за свою команду.

Выигрывает команда, выбившая всех игроков противника.

Интересен вариант игры, когда участвуют трое - два «подающих» и один «прячущийся». Находясь в центре круга, «прячущийся» стоит двоих игроков. Если его выбивают, у него есть право играть еще раз. Выигрывает тот, кто выбивает противника (или противников) раньше.

Лело

Грузинская народная игра

Игра в лело стала эмблемой грузинского национального спорта и имеет тысячелетнюю историю. Смысл игры в том, что бы участники смогли донести мяч до линии противника, расположенной на противоположной стороне поля, которое по-грузински и называется лело. Со времени возникновения игры менялось число игроков, размеры игрового поля, размер мяча, но суть игры оставалась прежней. В современном варианте играют две команды, каждая численностью до 15 человек на поле длиной 150-300 м и шириной 70-100 м. Величина мяча 60- 70 см по окружности, вес 2- 3 кг. Набит мяч шерстью или волосом. Перед началом игры участники располагаются в круге (диаметр 10 м.) в центре поля. Мяч можно бросать, нести на руках и ударять ногами. Правилами игры запрещается захва-

тивать игроков без мяча, наносить удары и допускать грубость. Лело — спортивная игра для взрослых всех возрастов. Развивает ловкость, быстроту мышления, реакцию, выносливость.

Баландварак

Таджикская народная игра

Игра популярна среди подростков. Играют обычно на склоне холмов. Участники выстраиваются парами в колонну. По команде ведущего каждая пара по очереди прыжками поднимается на холм, плотно соединив обе ноги. Выигрывают те, кому удастся в таком положении одолеть прыжками большее расстояние.

Прыгавшие стоят на определенном расстоянии друг от друга. Выигравшие в парах могут соревноваться между собой. Игра развивает физически, закаляет, воспитывает терпение и выносливость.

Сахребоба

Любимая и широко распространенная игра в **Грузии**. Она развивает ловкость, физическую выносливость, а также дисциплинирует.

Для игры требуется 10 палочек длиной до 1 м. любого диаметра. Палочки раскладывают на ровной площадке параллельно, на расстоянии 50 см. Вдоль ряда палок с обеих сторон кладут по плоскому камню на расстоянии 50 см от палочек. Игрок должен сделать не сколько упражнений.

1. От первого камня нужно пропрыгать на одной ноге до второго камня, обходя лежащие деревянные палочки справа и слева — змейкой, совершая своего рода слалом, а затем вернуться к исходному камню. Второй ногой касаться земли не разрешено правилами. Каждый раз, пройдя все палки. Игрок имеет право отдохнуть, но не более минуты.

2. Повторить первое упражнение, прыгая на другой ноге.

3. На одной ноге пропрыгать всю цепочку туда и обратно, перепрыгивая палочки посередине. Нельзя менять ноги и через каждую палку делать больше одного прыжка.

4. На одной ноге совершать по площадке слалом как в первом упражнении, но теперь прыгать боком, чтобы стопа была параллельна палкам.

5. Обеими ногами перепрыгнуть через все палочки поочередно и возвратиться обратно.

6. Предыдущее упражнение повторить, прыгая спиной, при чем каждую палку нужно перепрыгивать одним прыжком.

7. Обеими ногами перепрыгивать через палки от одного камня к другому и обратно, но на этот раз так, чтобы перепрыгивать сразу через две палочки. Порядок упражнения таков: от начального камня прыгнуть ко второй палочке, оттуда за третью, пятую и т. д. Через десятую — ко второму камню и обратно таким же образом.

Игра идет на время, поэтому выигрывает игрок, закончивший раньше других все упражнения.

«Монетный двор»

В некоторых странах **Азии и Африки** дети и взрослые любят играть в «Монетный двор».

Игроки вставляют в землю полуметровую палку и кладут на нее сверху монету или металлический кружочек. Вокруг палки чертят круг диаметром 1 м. Игроки стоят на расстоянии двух метров от палки и по очереди стараются сбить монету другой монетой. Однако лишь сбить ее недостаточно — монета должна упасть на землю за кругом. Кому это удастся выполнить, получает очко. Очки подсчитывают после десяти туров. Тур — это двойной удар (по одному разу двух партнеров). Выигрывает тот, кто набрал больше очков.

Игра развивает глазомер, ловкость, точность удара.

Прятки

В эту игру играют во всех **арабских странах**.

Играют на площадке, заросшей кустами и деревьями. В середине ее, по возможности у толстого дерева, повернувшись к нему лицом, игрок водящей команды громко считает до ста.

Игроки другой команды прячутся. Начинаются поиски, и, если водящий находит спрятавшегося, он должен добежать до дерева и коснуться его. Обнаруженный игрок тоже бежит к дереву, стараясь коснуться раньше водящего. Если он не успел этого сделать, то выбывает из игры. Если же недостаточно ловким оказался водящий, его место занимает другой член команды. Так количество игроков обеих команд постепенно убывает. Побеждает команда, которой удастся выгнать всех соперников.

Выбить водящего может не только тот, кого обнаружили, но и любой спрятавшийся, сумев быстрее прибежать к дереву. Из водящей команды в игре участвует лишь один игрок, остальные находятся вне игровой площадки и ждут, пока придет их черед вступать в игру.

ПОЖАРНАЯ КОМАНДА (Германия)

Играют 10 и более человек.

Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками внутрь. Играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки (удары бубна, барабана). Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет одежды. Игра продолжается. Когда каждый участник снимет 3 предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: «Пожар!». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

АФРИКАНСКИЕ САЛКИ ПО КРУГУ (Танзания)

Играют 10 и более человек.

Нужен лист от дерева. Игроки встают в круг лицом к центру. За их спинами ходит водящий и дотрагивается до ладоней игроков листом. Затем он кладет лист кому-нибудь в руку и бежит. Игрок с листом - за ним. Если водящий пробежит круг, и его не догонят, он встанет на свободное место, а преследовавший его игрок становится новым водящим.

БОЛЬНАЯ КОШКА (Бразилия)

Играют более пяти человек.

Ход игры: один игрок - это здоровая кошка, которая старается поймать всех остальных. Каждый игрок, которого запятнали, должен положить руку точно на то место, где его запятнали. Он становится тоже кошкой, но больной и помогает здоровой кошке при ловле. Больная кошка может пятнать только здоровой рукой. Игрок, которого не запятнали, побеждает. Он становится здоровой кошкой на следующий круг.

КАНАТОХОДЦЫ (Узбекистан)

Играют 5 и более человек.

Ход игры: на площадке ребята чертят прямую линию длиной 6 - 10 м. Надо передвигаться по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты - «слетят с каната». Правила следующие:

1. Один из игроков следит за «канатоходцами».
2. Тот, кто сошел с «каната», становится наблюдателем.

ПОТЯГ (Белоруссия)

Играют 10 и более человек.

Ход игры: участники игры делятся на две равные группы. Игроки каждой группы держатся друг за друга и образуют одну цепь при помощи согнутых в локтях рук. Впереди цепи становятся более сильные и ловкие участники - «заводные». Став друг против друга, «заводные» так же берут друг друга за согнутые в локтях руки и тянут каждый в свою сторону, стараясь ими разорвать цепь противника, или перетянуть ее за намеченную линию.

Правило: тянуть начинают точно по сигналу.

ПОЕЗД (Аргентина)

Играют 7 и более человек.

Нужен свисток. Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий - паровоз. У него нет своего депо. Водящий идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим - паровозом.

БУЙВОЛЫ В ЗАГОНЕ (Судан)

Играют 10 и более человек.

Ход игры: игроки встают в круг и берутся за руки. Два-три игрока стоят в центре. Это буйволы. Их задача - вырваться из круга. Они с разбегу пытаются прорвать круг, подняв вверх руки. Грубые приемы не разрешаются. Если не удалось прорваться в одном месте, они пытаются делать это в другом. Если это им удастся, буйволами становятся те игроки, которые не сумели сдержать их.

ОДИН В КРУГЕ (Венгрия)

Играют 5 и более человек.

Ход игры: игроки становятся в круг и перебрасывают большой легкий мяч друг другу, пока кто-то не ошибется и не уронит его. Этот игрок выходит в круг и становится посередине. Игроки продолжают перебрасывать мяч, но стараются, чтобы его не схватил стоящий в центре, а мяч попал в него. Если все же центральному игроку удастся поймать мяч, то он может бросить его в любого. В кого попадет, тот занимает его место. Игра становится интереснее, если идет в хорошем темпе и быстрой передачей удастся заставить хорошенько повертеться и попрыгать стоящего в центре.

ИГРА В МОЛОТИЛКУ (Йемен)

Играют 6 и более человек.

Ход игры: игроки встают все вместе в тесный круг. Один остается снаружи. Он старается попасть в круг. Для этого он должен выдернуть кого-нибудь из круга. Стоящие в круге пытаются избежать этого и бегут, как карусельные лошадки, по кругу. Если кого-то выдернут из круга, то он водит.

ШАРИК В ЛАДОНИ (Бирма)

Играют не менее 6 человек. Нужен шарик или камешек. Ход игры: игроки выстраиваются в шеренгу на расстоянии 30 - 40 см друг от друга. Вытянутые руки с раскрытыми ладонями держат за спиной. Один из игроков стоит за их спинами. У него в руке шарик или камешек. Идя вдоль шеренги, он делает вид, будто хочет опустить шарик в чью-нибудь ладонь. Игроки не должны оглядываться. Наконец он опускает шарик в чью-то руку. Игрок, получивший шарик, неожиданно вырывается из шеренги. Соседи справа и слева должны схватить его (или осалить) прежде, чем он двинется с места. Но при этом они не имеют права сходить с линии. Если им не удастся его схватить, он может вернуться на место, и игра продолжается. Если его схватят, он меняется местами с ведущим.

НАЙДИ ПЛАТОК! (Австрия)

Играют четверо и более человек. Нужен платок.

Ход игры: игроки выбирают водящего, который прячет платок, а остальные в это время зажимаются. Платок прячут на небольшой территории, которую заранее отмечают. Спрятав платок, игрок говорит: «Платок отдыхает». Все начинают искать, поиски направляет спрятавший. Если говорит «тепло», идущий знает, что он близко от места, где находится платок, «горячо» - в непосредственной близости от него, «огонь» - тогда надо брать платок. Когда ищущий удаляется от того места, где спрятан платок, то водящий предупреждает его словами «прохладно», «холодно». Тот, кто найдет платок, не говорит об этом, а незаметно подкрадывается к игроку, который к нему ближе всего, и ударяет его платком. В следующем туре он и будет прятать платок.

ЛЕВ И КОЗА (Афганистан)

Играют 10—20 человек. Нужны маски льва и козы.

Ход игры: выбирают «льва» и «козу». Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг. «Коза» стоит внутри круга, «лев» - за кругом. Он должен поймать «козу». Играющие свободно пропускают «козу», а «льва», наоборот, задерживают. Игра продолжается до тех пор, пока «лев» не поймает «козу». В случае удачи они обмениваются ролями или выбирается другая пара.

ТЯНИ ЗА ГОЛОВУ! (Канада)

Играют два человека. Нужен длинный шарф.

Ход игры: два человека встают на четвереньки лицом друг к другу и завязывают через обе головы шарф. Оба игрока ползут назад, стараясь тащить за собой противника. Руки и колени при этом должны оставаться на земле. Выигрывает тот, кто на порядок перетянул противника в свою сторону.

Проигрывает игрок также и тогда, когда у него соскальзывает с головы шарф.

А НУ-КА, ПОВТОРИ! (Конго)

Играют четыре и более человек.

Ход игры: игроки становятся полукругом, в центре стоит водящий. Время от времени он делает какое-то движение: поднимает руку, поворачивается, наклоняется, топает ногой и т.д. Все игроки должны точно повторить его движения. Если игрок ошибается, то водящий занимает его место, а игрок становится водящим. Если одновременно ошибутся несколько человек, то водящий сам выбирает, кто займет его место.

БАЛТЕНИ (Латвия)

Играют пять и более человек. Нужна палка.

Ход игры: игроки ложатся на траву лицом вниз (по кругу голова к голове) и закрывают глаза. Водящий бросает балтени - обтесанную палку длиной 50 см - в кусты или заросли так, чтобы ее не сразу

можно было найти. По сигналу водящего все быстро вскакивают и бегут искать палку. Тот, кто нашел ее первым, становится водящим.

ДОБРОЕ УТРО, ОХОТНИК! (Швейцария)

Играют 10-15 человек.

Ход игры: игроки становятся в круг, выбирают охотника, который ходит за спинами игроков. Неожиданно он прикасается к плечу игрока. Тот, до кого дотронулись, поворачивается и говорит: «Доброе утро, охотник!», и тут же идет по кругу, но в направлении, противоположном тому, куда идет охотник. Обойдя полкруга, они встречаются, игрок вновь произносит: «Доброе утро, охотник!». И оба бегут, чтобы занять пустое место в круге. Тот, кто не успел это сделать, становится охотником.

ВЫТАЩИ ПЛАТОК! (Азербайджан)

Играют 10 и более человек. Нужны платки.

Ход игры: две команды выстраиваются друг против друга на некотором расстоянии. Между ними проводится черта. У каждого сзади за пояс заткнут носовой платок или косынка. По жребию одна из команд становится водящей. По команде судьи дети двигаются вперед (водящие стоят на месте), переходят черту, и тут судья кричит: «Огонь!». Игроки бегут обратно, а противники (водящие) стремятся их догнать, чтобы вытащить из-за пояса платок. Затем команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая захватит большее число платков.

ХРОМАЯ УТОЧКА (Украина)

Играют 5 и более человек.

Ход игры: обозначают границы площадки. Выбирается «хромая утка», остальные игроки размещаются произвольно на площадке, стоя на одной ноге, а согнутую в колене другую ногу придерживают сзади рукой. После слов «Солнце разгорается, игра начинается» «утка» прыгает на одной ноге, придерживая другую ногу рукой, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Осаленные помогают ей осалить других. Последний неосаленный игрок становится «хромой уткой».

Правило: игрок, ставший на обе ноги или выпрыгнувший за пределы площадки, считается осаленным.

СТАТУЯ (Армения)

Играют 5-20 человек.

Ход игры: игроки делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 человек назначают одного ловца, на 20 человек - четверых ловцов. По назначению руководителя ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен тут же остановиться (замереть на месте), в том положении, в котором его осалили. Того, кто замер, может «освободить» любой игрок, коснувшись его. Игра заканчивается, когда будут осалены все игроки. После этого выбирают новых ловцов, и игра продолжается.

Правило 1. Осаливать игрока можно, коснувшись ладонью любого места тела, кроме головы.

Правило 2. Убегающий, по инерции выбежавший за пределы поля, считается выбывшим из игры.

ЛОВИ МЕШОК! (Игра индейцев).

Играют 8 и более человек. Нужен мешочек, наполненный песком (весом 200 г для 5-6-летних, 400 г - для старших детей).

Ход игры: игроки встают в круг и бросают друг другу мешочек. Кто не поймает мешочек, тот выходит из игры. Выигрывает тот, кто остался в кругу.

Вариант: при бросании мешочка можно назвать первый слог какого-нибудь слова, и ловящий должен закончить это слово. Например: весна, цветок и т.п.

УКУС ЗМЕИ (Египет)

Играют более двух человек.

Ход игры: на земле рисуют круг. Один игрок прыгает в круг, остальные окружают его, встав на колени. Они стараются схватить прыгающего игрока в кругу за ноги. Кому это удастся, тот меняется с игроком в кругу местами.

ОКСАК-КАРГА (Узбекистан)

«Карга» в переводе с узбекского - «ворона», «оксак» - «хромая». Почему же ворона хромая? Потому что тот, кто эту ворону изображает, прыгает на одной ноге. А вторая нога согнута и подвязана, скажем, поясом или платком. (На какую ногу захромала ворона, не важно).

Затейте игру такую, какую хотите. Если вас всего двое, просто наперегонки попрыгайте. Если хотя бы трое (папа, мама и я) - могут у вас получиться вороньи пятнашки. Много народа собралось - устройте прыжковую эстафету, разбившись на две команды. При этом пояс или платок, которым подвязывают ногу, переходит от одной «вороны» к другой.

САХРЕОБА (Грузия)

Это грузинская игра с прыжками, для которой потребуется несколько палок наподобие городошных бит (толщиной не более 5 см). Палки кладут на землю параллельно одна другой на расстоянии в полметра. Чем больше палок, тем труднее будет игра. Рядом с первой палкой и последней - по плоскому камню: здесь прыгуны могут отдыхать (недолго!).

Начинающий игру должен, прыгая на одной ноге, обойти змейкой все палки. На обратном пути надо перепрыгивать через палки, ставя ступни перпендикулярно им. И снова к камню - но теперь ступни ставятся параллельно палкам. Заканчиваешь игру, прыгая с палки на палку.

Если сбился, ошибся, сразу уступаешь место следующему прыгуну, а сам, дождавшись снова своей очереди, начинаешь все сначала.

Мы сказали о четырех способах прыжков, но вы сами можете придумать новые; можете как-то по-иному класть палки... В общем, программа состязаний во многом будет зависеть от вашего желания и от вашей изобретательности. В любом случае победителем будет тот, кто с меньшего числа попыток выполнит без ошибок все обговоренные задания.

ЯГУЛЬГА-ТАУСМАК (Туркмения)

«Достань платок» - вот что это означает в переводе с туркменского. Из названия игры уже во многом ясен ее смысл. Платок подвешен на шесте. Или привязан к веревочке, переброшенной, скажем, через сук дерева. В общем, надо так устроить, чтобы платок можно было поднимать выше и выше.

Игра начинается - платок можно достать, лишь слегка подпрыгнув (с разбега). Это всем удастся. Новый заход, платок подняли повыше - тут уж придется очень постараться, чтобы дотянуться до него. С каждым разом задача все сложнее, и вот уже для кого-то платок недостижим. В конце концов останется один, кому удалось подпрыгнуть выше всех...

БОЛЬНАЯ КОШКА (Бразилия)

Играют более 5 человек.

Ход игры: один игрок — это здоровая кошка, которая старается поймать всех остальных. Каждый игрок, которого запятнали, должен положить руку точно на то место, где его запятнали. Он становится тоже кошкой, но больной и помогает здоровой кошке при ловле. Больная кошка может пятнать только здоровой рукой. Игрок, которого не запятнали, побеждает. Он становится здоровой кошкой на следующий круг.

ПОЕЗД (Аргентина)

Играют 7 и более человек.

Нужен свисток. Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий — паровоз. У него нет своего депо. Водящий идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим — паровозом.

НАЙДИ ПЛАТОК! (Австрия)

Играют четверо и более человек. Нужен платок.

Ход игры: игроки выбирают водящего, который прячет платок, а остальные в это время зажимаются. Платок прячут на небольшой территории, которую заранее отмечают. Спрятав платок, игрок говорит: «Платок отдыхает». Все начинают искать, поиски направляет спрятавший. Если говорит «тепло», идущий знает, что он близко от места, где находится платок, «горячо» — в непосредственной близости от него, «огонь» — тогда надо брать платок. Когда ищущий удаляется от того места, где спрятан платок, то водящий предупреждает его словами «прохладно», «холодно». Тот, кто найдет платок, не говорит об этом, а незаметно подкрадывается к игроку, который к нему ближе всего, и удаляет его платком. В следующем туре он и будет прятать платок.

ХРОМАЯ УТОЧКА (Украина)

Играют 5 и более человек.

Ход игры: обозначают границы площадки. Выбирается «хромая утка», остальные игроки размещаются произвольно на площадке, стоя на одной ноге, а согнутую в колене другую ногу придерживают

сзади рукой. После слов «Солнце разгорается, игра начинается» «уточка» прыгает на одной ноге, придерживая другую ногу рукой, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Осаленные помогают ей осалить других. Последний неосаленный игрок становится «хромой уточкой».

Правило: игрок, ставший на обе ноги или выпрыгнувший за пределы площадки, считается осаленным.

ЛОВИ МЕШОК! (Игра индейцев)

Играют 8 и более человек. Нужен мешочек, наполненный песком (весом 200 г или свернутая шапка, или легкий мячик).

Ход игры: игроки встают в круг и бросают друг другу мешочек. Кто не поймает мешочек, тот выходит из игры. Выигрывает тот, кто остался в кругу.

Вариант: при бросании мешочка можно назвать первый слог какого-нибудь слова, и ловящий должен закончить это слово. Например: вес — на, цве — ток и т.п.

УКУС ЗМЕИ (Египет)

Играют более двух человек.

Ход игры: на земле рисуют круг. Один игрок прыгает в круг, остальные окружают его, встав на колени. Они стараются схватить прыгающего игрока в кругу за ноги. Кому это удастся, тот меняется с игроком в кругу местами.

Литовская игра: квинта

В игре участвуют пять человек. На земле или асфальте вычерчивают прямоугольный квадрат со стороной 10 м. Четверо участников становятся в углы квадрата. В центре квадрата чертят круг диаметром 1,5 м, в него становится пятый игрок - квинта.

Угловые игроки бросают в него мячом, а квинта старается увернуться от мяча, не выходя за пределы круга. Попавший в квинту игрок занимает его место.

Украинская игра: аисты

В игре участвуют 6-8 человек. Они изображают аистов. Все аисты становятся в один общий круг. Каждый аист очерчивает вокруг себя круг диаметром в один метр - гнездо. У водящего нет гнезда, он стоит в центре круга.

По сигналу водящего все аисты поднимают правую ногу и стоят на одной левой.

Водящий прыгает по кругу на одной ноге, выбирает себе любое гнездо и запрыгивает в него.

Как только в гнезде окажется два аиста, оба они должны выскочить из гнезда и, прыгая на одной ноге, обогнуть общий круг - один справа, другой слева; ногу разрешается менять.

Остальные аисты могут в это время опустить ногу. Тот, кто вернется в гнездо первым, занимает его, опоздавший становится водящим.

Таджикская игра: сафед - чуба к

Играет четное количество участников, не менее 6 человек. Игроки выстраиваются в шеренгу и рассчитываются по номерам.

Четные номера будут одной командой, нечетные - другой. Расстояние между игроками 1 м.

Игрокам каждой команды выдают небольшие палочки, окрашенные в определенный цвет. На каждой палочке стоит номер игрока.

Играющие запоминают цвет палочек своей команды и меняются ими с соседом.

По сигналу все должны забросить палочки как можно дальше, по следующему сигналу побежать за ними. Каждый должен найти и подобрать свою палочку (которую забро-

сил сосед). Если по дороге попадают палочки чужой команды, их можно забрасывать еще дальше.

Побеждает команда, все игроки которой раньше вернутся на место со своими палочками.

Туркменская игра: аксак - таук («хромая курица»)

Играющие делятся на команды по три человека и становятся вдоль линии старта. Стоящие с краю в каждой тройке берутся за руки, а стоящий между ними закидывает левую ногу на их соединенные руки и свои руки кладет им на плечи.

По сигналу каждая тройка на пяти ногах направляется к финишной черте, которая находится на расстоянии 20-30 м от старта.

Побеждает тройка, пришедшая к финишу первой.

Белорусская игра: шпень

В центре поля устанавливают деревянный брусок-шпень, рядом с ним становится водящий, а вокруг остальные игроки с битами в руках.

Их задача - бросить биту и попасть ей в шпень так, чтобы он укатился как можно дальше от центра. Если кому-то из игроков это удалось и шпень откатился далеко, водящий должен подбежать, взять его и снова установить в центре поля. В это время игроки бегут за своими битами и подбирают их.

Водящий, установив шпень, должен попытаться захватить любую из бит, опередив ее хозяина. Если ему это удастся, он становится игроком, а игрок, не успевший вернуть свою битку, - водящим. (Палки, летящие в шпень, могут задеть водящего, поэтому ему нужно быть внимательным, чтобы не попасть под удар биты).

Латышская игра: балтени

В эту игру лучше всего играть летом на лесной полянке или в парке.

Все участники ложатся на траву вниз лицом и закрывают глаза. Водящий как можно дальше забрасывает битку (балтени) в кусты или заросли травы, чтобы ее сложно было найти.

По сигналу водящего игроки встают и бегут искать балтени. Нашедший ее становится ведущим.

Армянская игра: берд («крепость»)

Берд по-армянски означает «крепость». Игра предназначена для большого количества участников, в нее можно играть во дворе или на спортивной площадке.

Участвуют две команды. Одна из них - защитники крепости, другая - нападающие. Защитники располагаются вокруг большого камня или пенька, можно использовать деревянную чурку - это и будет крепость. Нападающие рассредоточиваются по всей площадке. По сигналу нападающие стремятся проникнуть в «крепость» и захватить ее.

Крепость считается взятой, если нападающий коснулся ее рукой или наступил ногой.

За это команда нападающих получает очко. Защитники крепости стремятся осалить нападающих.

Осаленный нападающий выбывает из игры. Нападающие могут брать защитников в плен. Для этого нужно увести защитника подальше от крепости, а затем пробежать между крепостью и защитником.

Если нападающему удалось сделать такую пробежку, то защитник считается пленным и выбывает из игры.

Если осталось мало защитников, им разрешается сомкнуться в более плотный круг, если нападающих осталось мало, командам предлагают поменяться ролями, начислив защитникам одно очко.

Выигрывает команда, раньше других набравшая 5 очков.

Венгерская игра: один в кругу

Игроки образуют круг, диаметром не превышающий 10 м. В центр круга становится водящий. Игроки кидают друг другу маленький мячик. Водящий старается его перехватить. В удобный момент любой из игроков может бросить мяч в водящего.

Если водящему не удалось увернуться от мяча, он остается в центре круга.

Если удалось, он покидает круг, а его место занимает игрок, бросивший мяч.

Если водящему удалось перехватить мяч, брошенный в него, или во время передачи от игрока к игроку, он может бросить мяч в любого игрока.

Если попадет - игрок займет его место, если нет - остается водить дальше.