**Введение**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

На внеурочную деятельность по курсу «Спортивные игры народов России» отводится 34 часа в год (по 1 часу в неделю).

**Цель программы*:***

создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

* активизировать двигательную активность школьников  во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* создавать условия для проявления чувства коллективизма;
* развивать: сообразительность, 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.

**Алгоритм работы с играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение  правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**Тематический план курса**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Часы** |
| 1 | Введение.Основы знаний о народной  подвижной игре. | 1 |
| 2 | Игры с бегом и перебежками. | 10 |
| 3 | Игры с мячом. | 8 |
| 4 | Игры с прыжками. | 5 |
| 5 | Игры малой подвижности. | 9 |
| 6 | Итоговое занятие. | 1 |
|  | **Итого** | **34** |

**Содержание тем учебного курса**

1. **Введение.**

Основы знаний о народной  подвижной игре.

Что такое народная игра?  Знакомство с историей народной подвижной      игры. Сходство и различие в правилах игр различных народов и народностей России. Понятие правил игры. Выработка правил.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек. Понятие команды в подвижных играх.

**Игры с бегом и перебежками.**

2. ***Перебежки с выручкой***.

Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по десять городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линии, за которыми стоят их городки.
По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причем каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону.
Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок своей команды. Взятый городок ставится на свое место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время (10—15 мин.). Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше, городков. Правилами игры разрешается салить игроков только на своей половине площадки.

3.***Двенадцать палочек*.**

 [Детская игра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0), усложнённый вариант игры в [прятки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B8). Для начала игры нужна дощечка и 12 деревянных палочек. Как правило палочки помечены или иным образом отличаются от сучьев и других палочек, лежащих на месте игры, так как играют чаще на природе, где на земле и в траве могут оказаться и иные опавшие с деревьев сучья. Дощечку кладут на камешек, кирпич, брусок или толстую палку так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На лежащий на земле конец дощечки кладут 12 узнаваемых водящим палочек. Выбранный водящий или, чаще, один из игроков, ударяет ногой по свободному концу дощечки, и деревянные палочки разлетаются в разные стороны. Пока водящий собирает палочки, за это время все играющие разбегаются и прячутся. После того как палочки собраны и уложены на дощечку, водящий начинает искать спрятавшихся. Первый найденный игрок становится водящим, если он не успеет подбежать к дощечке и раньше водящего ударить ногой по ней. Палочки снова разлетаются, и теперь уже новый водящий должен собирать их, а все играющие могут перепрятаться.

Иногда вводят другой вариант смены водящего: водящий меняется, если им найдены все спрятавшиеся игроки, и никто из них не смог ударить ногой по дощечке до того, как они были найдены. Как правило, после того как водящий находит последнего спрятавшегося игрока, водящий сам ударяет ногой дощечку и игра начинается снова, при этом первый найденный становится водящим.

Небольшое уточнение: количество палочек в игре не 12, а соответствует количеству игроков. За каждого найденного водящий кладёт палочку на дощечку. В ещё более усложнённом варианте в процессе игры разрешается, незаметно для водящего, подкравшись ударить ногой по дощечке. Все ранее найденные игроки разбегаются и игра начинается снова.

4.***Казаки-разбойники***.

Участники делятся на казаков и разбойников. Казаки должны поймать всех разбойников (они дотрагиваются до разбойников и говорят: «красная печать, никому не убегать»). У казаков есть штаб. Разбойники должны придумать два пароля или больше. Один правильный, а остальные неправильные. Задача разбойников — захватить штаб казаков, но казаки их ловят. Разбойники могут подбегать друг к другу и говорить «зелёная печать, можно убегать», тем самым они освобождают другого разбойника. Разбойники могут захватить штаб только вместе и во время игры. Ни одни, ни другие не имеют права ходить по отдельности. Казаки не имеют права ходить возле штаба туда-сюда. Казаки, после того как поймали разбойников, будут их пытать. Разбойники могут терпеть, но когда им надоест терпеть, они говорят любой пароль, и казаки определяют, правильный он или нет. Если они угадали, то казаки побеждают; если нет, то разбойники могут убежать и захватить штаб, тем самым они побеждают.

5.***Ищем палочку.***

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

Правила игры: осаленный должен быстро передать палочку.

1. ***Горелки.***

Горельщик становится впереди пар, спиной к играющим, и говорит:

Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

И раз, и два, и три.

Последняя пара, беги!

На слово "беги" пара, стоящая последней, обегает колонну и встает впереди. Водящий же должен постараться опередить одного из бегущих и занять его место. Тот, кому не хватило места, становится водящим и "горит". Вместо слов "последняя пара" водящий может произнести: "четвертая пара" или "вторая пара". Поэтому всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

1. ***Пожмурки.*** Суть одного из вариантов игры в том, что так называемый «во́да» (в диалектах также «ва́да»), или «водя́щий», (с завязанными глазами) должен отыскать и дотронуться до человека. После того, как «вода» дотронется до человека, тот человек и становится «водой», и ему завязывают [глаза](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0).

В некоторых наборах правил, водящий должен определить (наощупь или заставив издать звук) кого из участников игры он поймал и только после этого передаёт вождение новому участнику. Если игрок вырывался от «воды» или «вода» ошибался, игра начиналась заново.

1. ***Пятнашки.*** 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-то предмет. *Пятнашки-зайки*. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгать на двух ногах - он в безопасности. *Пятнашки с домом*. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих - пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

*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 одного 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.

1. ***Челночок.*** Все участники игры встают парами лицом друг к другу и берутся за руки — это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут под воротами. *Правила.* 1.Пробежать или пройти нужно так, чтобы не задеть ворота. 2.Пробегая в ворота, участники держат друг друга за руки. *Указания к проведению.* Ворота по высоте могут быть разными: дети могут поднимать руки и держать их на уровне плеч или на уровне пояса. Чем ниже ворота, тем труднее пробегать под ними. Более сложный вариант — когда участники, пробегая в ворота, проносят различные предметы, например шарик в ложке, ведерко, наполненное водой, или проходят, прокатывая рукой впереди себя большой мяч.
2. ***Городок.*** Игра в городки заключается в выбивании фигур, построенных из пяти городков, с ограниченной площадки, называемой «городом», битами с определённого расстояния. Для игры в городки используются 15 фигур. Победителем считается игрок или команда, затратившие на выбивание фигур наименьшее количество бит. Фигуры начинают выбивать с кона (дальней линии). Если выбить хотя бы один городок, оставшиеся выбиваются с полукона (ближней линии); фигуру «закрытое письмо» выбивают только с кона, причем сначала — городок в центре, обозначающий «марку». В каждой партии может разыгрываться 6, 10 или 15 фигур. Все фигуры, кроме 15-й строятся на лицевой линии города. Городок считается выбитым, когда он полностью вышел на заднюю или боковые линии города. Если городок вылетит вперед к штрафной линии или за ее пределы в направлении полукона, то он ставится в пригород, против центра города: в 20 см от штрафной линии, если из фигуры выбит хотя бы один городок или в 40 см, если из фигуры не выбит ни один городок. Городок, вышедший за линию и вновь вкатившийся в город или пригород, считается выбитым.
3. ***Дорожки.***

На земле проводят разные по форме линии — это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

Игру можно проводить с любым количеством участников. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

**Игры с мячом.**

***12. Русская лапта.*** Участники игры делятся на две равные группы, в каждой есть водящий. Посередине площадки отмечают игровое поле. С одной стороны игрового поля на расстоянии от 10 до 20 м находится город, а с другой — отводится место для кона. По жребию игроки одной группы идут в город, а другой — расходятся по полю. Игру начинает ведущий из группы города. Он лаптой забивает мяч, бежит через поле за линию кона и снова возвращается в город. Во время перебежки игроки водящей команды (поля) стараются запятнать бегущего. Если им удается, они переходят в город. В противном случае игроки остаются на своих местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок и также бежит через поле за линию кона. Однако не всегда удается игрокам сразу же вернуться в город. В этом случае они ждут, кто их выручит, а выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч. Может быть и такой вариант: если тот, кто пробил мяч, не смог сразу же перебежать за линию кона, он ждет, когда мяч пробьет следующий игрок; тогда за линию кона бегут одновременно два игрока.*Правила.* 1. Игроки города подают мяч в поле по очереди; отбивающий мяч не должен переступать черту города; если в городе остался один игрок, а все остальные за чертой кона, то разрешается ему подать мяч 3 раза; ведущему разрешается пробить 3 мяча. 2. Игроки поля пятнают бегущего с того места, где поднят или пойман мяч; чтобы быстрее запятнать бегущего, разрешается мяч передавать игрокам своей партии. 3. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросить в поле рукой. 4. Команда города проигрывает и переходит на игровое поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона; все игроки перебежали за линию кона, но не вернулись в город; во время перебежки игрока города осалили. *Указания к проведению.* Первое условие этой игры — дружное действие всех игроков партии и точное выполнение правил. Очень важно также правильно выбрать водящего: он должен хорошо владеть мячом, быть активным, следить за ходом игры, умело расставить игроков с учетом их умений. Водящему лучше начинать игру первому — это позволит ему в дальнейшем наблюдать за ходом игры, помогать игрокам, а если нужно при случае, и выручить своих товарищей. Играющие при подаче мяча должны смотреть, куда его направить: туда, где меньше игроков или где их нет совсем. Если игроки бегут в город, то мяч в поле нужно послать дальше к линии-кона; если же они бегут из города, то слабым ударом мяч подать так, чтобы он упал ближе к линии города.

### *13. Пирамидка.* На площадке очерчивают круг диаметром 50 см. Один из играющих выбирается сторожем. Он стоит в середине круга, где из 7 небольших шаров установлена пирамидка. На расстоянии 2—3 м от круга проводят черту, от которой играющие поочередно бросают мяч или шар, стараясь сбить пирамидку. Тот, кто попадет в пирамидку и выбьет шары за пределы круга, получает от сторожа фишку. Когда играющие выбьют все шары, сторож строит новую пирамидку. Игра продолжается. Выигрывает тот, кто больше всех выбил шаров. *Правила.* 1. Играющие не должны заходить за черту. 2. Каждый бьет по пирамидке один раз, после чего передает очередь следующему. 3. Играющий получает фишку за каждый выбитый шар. *Указания к проведению.* Мяч, которым играющие бьют, должен быть больше размером, чем шары в пирамиде. Устанавливают пирамиду по-разному: 5 шаров лежат на земле, а 2 сверху, или 6 лежат на земле, а седьмой сверху.

***14. Подстенка.*** Дети (не более 4 человек) встают друг за другом, лицом к стенке. Первый игрок бросает мяч в стенку, стоящий за ним ловит. Поймав мяч, бросает его в стенку, а ловит первый игрок. Затем первый снова бросает мяч, но так, чтобы, отскочив от стены, он долетел до третьего игрока. Третий ловит его и бросает в стену, первый ловит мяч и снова бросает его так, чтобы, отскочив от стены, он перелетел через головы всех играющих и достиг четвертого игрока, который должен поймать мяч. После этого играющие меняются местами, первый встает последним, второй первым и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие выполнят роль водящего.

***15. Застука.*** На площадке роют лунку, водящий кладет в лунку шар. На расстоянии 3—6 м проводят черту, откуда играющие поочередно бросают битой в шар. Около лунки кладут застуку — небольшую доску. Как только один из играющих попадет в шар, все, кто бросил биты, бегут за ними, быстро возвращаются на свои места, постучав по пути битой в застуку. Водящий бежит в поле за шаром вместе со всеми и, прежде чем положить его в лунку, также стучит о доску. Тот из играющих, кто постучал о застуку сразу же после водящего, встает у ямки с шаром, а водящий идет в поле.

***16.Зевака.*** Играют в эту игру втроем: двое игроков встают за линию кона, третий идет в поле ловить мяч. Один из стоящих на кону подбрасывает мяч, второй отбивает его в поле. Тот, кто отбил мяч, оставляет лапту и бежит к линии в конце поля, забегает за нее и возвращается на кон. Полевой игрок старается запятнать бегущего. В случае промаха он быстро поднимает мяч и бросает его в бегущего еще раз. Если он запятнает бегущего, то идет на кон отбивать мяч, а запятнанный остается в поле. Если же полевой игрок не успеет запятнать бегущего, то перебрасывает мяч на кон и игра продолжается. Игроки кона меняются местами: тот, кто отбивал мяч, подает его.

***17.Сторож.*** Все, кто принимает участие в игре, берут мячи, встают полукругом, и каждый свое место отмечает кружком. На расстоянии 3—6 м, в середине полукруга, лежит большой мяч, его охраняет сторож с палкой. Играющие по очереди стараются сбить его своими мячами, а сторож палкой отбивает их мячи. Если отбитый сторожем мяч не докатился до игрока, он остается в ноле. Играющий может мяч взять, но так, чтобы сторож его не осалил. Осаленный игрок становится сторожем. Когда один из игроков собьет большой мяч, сторож быстро возвращает его на то же место. Но в это время играющие, чьи мячи лежат на кону, стараются их взять.

***18.Зайчик.*** На площадке чертят большой круг. Одного из детей выбирают зайчиком, он идет в круг, а все участники игры стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел зайчика. Зайчик бегает по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запятнает его, встает на место зайчика в круг. Участники игры не должны заходить за границы круга. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках. Играющих должно быть не более 10 человек; встают они по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Чем быстрее участники игры передают мяч, тем игра проходит интереснее и больше возможностей запятнать зайчика. Зайчик, по его желанию, может и поймать мячик. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и выполняет роль зайчика.

***19.Встреча.*** На площадке проводят две линии на расстоянии 4—6 м. Играющие делятся на равные группы и встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают друг другу шары или мячи, но так, чтобы они встретились. Детям, чьи шары встретились, ведущий дает по одной фишке. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек. Количество повторений игры по договоренности. Площадка, где проводится игра, должна быть ровная. Увеличивать расстояние между играющими нужно постепенно. Эта игра требует от детей большого внимания и умения целесообразно распределять усилия при отталкивании шара в зависимости от расстояния. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок по шару.

 **Игры с прыжками.**

***20. Мешочек.*** Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, он вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого мешочек задел, становится водящим.

***21.Прыгуны и пятнашки.*** Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая—пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через три м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10—12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5—2 м. По команде учителя «На старт!» четверо игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними в затылок тут же встают за ближайшую к стене линию четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участия в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге игры побеждает команда, набравшая больше очков. Правила разрешают пятнашке салить любого игрока или нескольких игроков. Касание засчитывается только до момента отталкивания. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший полосу, считается осаленным.

22. ***Салка на одной ноге.*** Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.

***23.Попрыгунчики.*** На земле чертят круг. Один из играющих встает в середину круга — он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой.

***24.Болото.***   Проводят две линии одна от другой на расстоянии 7–10 шагов. Между ними чертят мелом 10–12 кругов на расстоянии 25–30 см друг от друга – это кочки, а кругом болото (можно обвести чертой). Задача играющих: перебраться по кочкам с одного берега (линии) на другой. Дети по очереди перепрыгивают на обеих ногах с кочки на кочку. Прыгнувший мимо кочки в болото – «замочил» ноги и выходит из игры (сушится на берегу). Выигрывают те, кто благополучно переберется с берега на берег.

 **Игры малой подвижности.**

***25.Волчок.*** Чтобы привести волчок в движение, его кладут на ладонь левой руки, указательным пальцем правой руки быстро крутят вправо и во вращающемся положении бросают на лед. Затем его гоняют небольшим кнутом из конопляного волокна. При этом дети шести лет и старше нередко устраивают состязания: чей волчок вращаясь дольше простоит, чей дольше прокрутится по непротоптанному снегу, кто дальше прогонит свой волчок одним ударом, у кого он перепрыгнет через канаву, через бревно и т. д.

26.***Блошки.***

В центр игрового поля ставят чашу, и играющие раскладывают перед собой все свои блошки в ряд. Очередность определяют с помощью предварительного выстрела: первым ходит тот, чья блошка приземлится как можно ближе к чаше. Как правило, ходят по часовой стрелке. Каждый делает по одному выстрелу, а если блошка попадет в чашу, получает право на дополнительный выстрел. Если блошка приземлится на блошку того же цвета, то она выходит из игры. Если на вашу блошку приземлится блошка противника, то вам придется подождать, пока он сделает ход, либо придется попытаться сдвинуть ее самому, сбив своей блошкой. Если блошка приземлится вплотную у борта чаши, она выбывает из игры до тех пор, пока ее не выбьют оттуда другой блошкой. Слетевшая со стола блошка остается в игре: она возвращается на то же место, откуда стартовала. Выигрывает тот, кто первым забросит в чашу все свои блошки.

***27.Соломинки.*** Соломинки рассыпают на столе, участники игры по очереди выбирают их, но так, чтобы рядом лежащие не сдвинулись с мест. Если ребенок, неосторожно вытащив соломинку, задел соседнюю, он выходит из игры. Кто больше набрал соломинок, побеждает.

28.***Веревочка.*** Подвижная игра способствует развитию быстроты реакции и координации движения. Проводить игру можно в комнате или классе.Перед началом игры в центре комнаты устанавливается два стула. Стулья ставятся вплотную или на небольшом расстоянии спинками друг к другу. Под стульями протягивается веревочка, таким образом, чтобы ее концы находились между передними ножками стульев.Играющие садятся на стулья, прижавшись к спинкам. По команде, игроки нагибаются и стараются выдернуть веревочку. Тот, кому это удается и становится победителем.Если играют больше двух человек, то игра проходит на выбывание. То есть проигравший уступает свое место следующему игроку и так далее по очереди.Есть еще один вариант проведения этой игры. Два игрока ходят вокруг стульев до тех пор, пока не прозвучит команда сесть. Как только команда прозвучала, каждый игрок садятся на ближайший к нему стул, и пытается вытянуть веревочку.

29. ***Молчанка.***

После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается играющих рассмешить движениями, смешными словами и потешками, шуточным стихотворением. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения.

***30. Фанты.*** Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит:  *Нам прислали сто рублей. Что хотите, то купите,
Черный, белый не берите, Да и нет не говорите!* После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: черный, белый, да, нет. Ведущий ведет примерно такой разговор: «Что продается в булочной?» **—** «Хлеб».— «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий».— «Из какой муки пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто произнес запрещенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остался без фанта, выкупают его.

31. ***Колечко.*** Игроки становятся в нескольких шагах перед какой-нибудь стеной, напротив них - ведущий. Игроки держат ладошки "лодочкой" перед собой, а ведущий в своих (тоже сложенных "лодочкой") ладошках прячет колечко. Подходя к каждому игроку, он делает вид, что именно ему в руки вкладывает колечко (медленно проводит своей "лодочкой" между руками игрока).
Ведущий обходит всех игроков, отходит в сторону и говорит: "Колечко, колечко, выйди на крылечко!" Тот, у кого колечко, должен выбежать, чтобы его не схватили, и коснуться рукой стенки. Если сможет, то он становится ведущим, а ведущий - игроком.

***32.Краски.*** Играющие сидят на скамейке. Выбираются продавец и покупатель,  покупатель отходит в сторону. Дети договариваются с продавцом, кто какой краской будет. Приходит покупатель и говорит:  «Стук, стук, стук». -  «Кто там?» - спрашивает продавец.  Покупатель называет свое имя (Вова, Катя). «Зачем пришел?» - «За краской». - «За какой?» - «За красной (синей, желтой и пр.)». Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой вперед ладони.  С  последним  хлопком  ребенок,  изображающий названную краску, убегает, а покупатель его догоняет и, поймав, отводит в условленное место. Если названной краски не окажется, продавец говорит покупателю: «Скачи по красной (синей и т. д.) дорожке на одной ножке». Покупатель прыгает на одной ноге до условленного места и возвращается. Игра продолжается. Дети меняются ролями по очереди.

***33. Телефон.*** Дети становятся или садятся в ряд на скамейку. Водящий быстро на ухо первому в ряду игроку говорит шепотом слово. Игрок должен передать услышанное слово соседу. Самое смешное в том, что последний игрок должен вслух назвать услышанное слово, которое бывает довольно далеко от истинно названного.

**34. Итоговое занятие.**

- Фестиваль игры (подведение итогов).

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 курса 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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 занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* 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;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 5 класса должны:

 **иметь представление**:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о народной игре как средстве подвижной игры;
* об играх разных народов;
* о соблюдении правил игры

**уметь**:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* соблюдать правила игры

**Ожидаемый результат**

* Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
* Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
* Развитие умений работать в коллективе.
* Формирование у детей  уверенности в своих силах.
* Умение применять игры  самостоятельно.

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

 ***Календарно-тематическое планирование***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
|  | **Введение (1 час)** |  |
| 1 | Основы знаний о народной  подвижной игре. | 1 |
|  | **Игры с бегом и перебежками (10 часов)** |  |
| 2 | Перебежки с выручкой. | 1 |
| 3 | Двенадцать палочек. | 1 |
| 4 | Казаки-разбойники. | 1 |
| 5 | Ищем палочку. | 1 |
| 6 | Горелки. | 1 |
| 7 | Пожмурки. | 1 |
| 8 | Пятнашки. | 1 |
| 9 | Челночок. | 1 |
| 10 | Городок. | 1 |
| 11 | Дорожки. | 1 |
|  | **Игры с мячом (8 часов).** |  |
| 12 | Русская лапта. | 1 |
| 13 | Пирамидка. | 1 |
| 14 | Подстенка. | 1 |
| 15 | Застука. | 1 |
| 16 | Зевака. | 1 |
| 17 | Сторож. | 1 |
| 18 | Зайчик. | 1 |
| 19 | Встреча.  | 1 |
|  | **Игры с прыжками (5 часов).** |  |
| 20 | Мешочек. | 1 |
| 21 | Прыгуны и пятнашки. | 1 |
| 22 | Салка на одной ноге. | 1 |
| 23 | Попрыгунчики. | 1 |
| 24 | Болото. | 1 |
|  | **Игры малой подвижности (9 часов).** |  |
| 25 | Волчок. | 1 |
| 26 | Блошки. | 1 |
| 27 | Соломинки. | 1 |
| 28 | Веревочка. | 1 |
| 29 | Молчанка. | 1 |
| 30 | Фанты. | 1 |
| 31 | Колечко. | 1 |
| 32 | Краски. | 1 |
| 33 | Телефон. | 1 |
|  | **Итоговое занятие (1час).** |  |
| 34 | Фестиваль игры (подведение итогов). | 1 |