

Введение

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны.

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех физических и психических процессов. Игровая ситуация увлекает ребёнка, а встречающиеся в некоторых играх зачины. Диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, ребёнок должен проявить мгновенную и правильную реакцию.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными весёлыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьёвками, потешками.

Итак, народные игры представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

Пояснительная записка.

Нынешние ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка предлагаю включить во внеурочную деятельность русские народные игры для младших школьников.

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребенком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Важно заинтересовать ребенка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

При отборе содержания и видов деятельности учитывались интересы и потребности самих детей, опыт внеурочной деятельности, материально – техническое оснащение школы и наличие спортивного инвентаря. Программа рассчитана на учащихся малокомплектной сельской школы и состоит из практического материала.

В основу программы внеурочной деятельности положены следующие принципы:

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- единство и целостность партнерских отношений всех субъектов дополнительного образования;
- системная организация управления учебно-воспитательным процессом.

Цель программы:

Повышение уровня физического развития каждого учащегося, формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны, создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

Задачи:

укрепление здоровья младших школьников через игровую деятельность; вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками; воспитание физических, нравственных и морально-волевых качеств, культуры поведения; привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом; развитие психических процессов: внимания, мышления, памяти;

Направление кружка **«Русские народные игры»** - спортивно – оздоровительное.

При проведении кружка используются следующие методы: словесный, наглядный, зрительный, игровой.

Формы :занятие, игры, соревнования, эстафета. При проведении кружка применяется игровая и элементы коммуникативной технологии.

Общая характеристика кружка

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные: формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и истории России, формирование ценностей многонационального российского общества, формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы из спорных ситуаций; бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; освоения способов решения проблем творческого характера; формирование умения контролировать и оценивать свои действия; готовность слушать и понимать собеседника; определение общей цели и путей её достижения; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные: система знаний о русских народных играх, о здоровом и безопасном образе жизни, укреплению здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.

Содержание курса «Русские народные игры».

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Основная функция занятий - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки", "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожек", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка", "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка",

"Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булав", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

Практический материал для курса:

Удочка

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает верёвочку с привязанным на конце мешочком с песком – удочку. Играющие перепрыгивают через верёвочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть её. Коснувшийся верёвки становится водящим.

Детали: Вращение верёвки должно производиться не выше уровня колен.

Третий лишний (с ремешком)

Играют 10-40 ребят на небольшой площадке. Выбирают двух водящих. Остальные образуют круг, стоя лицом к центру парами: один впереди другого. Начало - как во всех вариантах распространённой игры «Третий лишний»: один водящий убегает от второго и может стать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается третьим, а значит, лишним, и должен убегать от второго водящего. Особенность этой игры в том, что у второго водящего в руке - ремень, пояс или жгут, скрученный из шарфа, платка,

просто кусок верёвки. Размахивая ремнём или, наоборот, пряча его за спиной, второй водящий бежит вокруг играющих, стремясь осалить (стегнуть) ремнём первого водящего, прежде чем тот встанет впереди чьей-то пары. Если осалить удалось, надо подбросить ремень вверх и самому убежать, а осаленный должен теперь его догонять, чтобы осалить. Ситуация непрерывно меняется, и всем игрокам приходится быть начеку, особенно стоящим последними в парах.

Правила:

1. Водящие не должны убегать в сторону от круга или пересекать его.
2. Ремень должен быть сравнительно мягким, без узлов или пряжек на конце.
3. Удар ремнём разрешается только один, при том шуточный.
4. Убегающий может становиться впереди любой стоящей пары.

Горелки

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.

Глянь на небо -

Птички летят,

Колокольчики звенят:

Диги - дон, диги - дон,

Выбегай из круга вон!

Горящий стоит спиной к ручейку. Стоящие в последней паре ребята бегут в разные стороны. Их задача - взяться за руки, но уже впереди горящего.

Горящий догоняет одного из них. Пойманный становится горящим.

Эту игру из детской забавы можно превратить в вчерашнюю поцелуйную, когда ручеек образуют пары - парень с девушкой. Горящий - тоже парень. Удастся ему догнать девушку и поцеловать до того, как пара соединится, значит, он забирает ее с собой, образуя новую пару в ручейке. Горит парень, который не сумел встретиться со своей девушкой.

Золотые ворота(круговые)

3-4 человека участников игры образуют круг, стоя лицом к центру и подняв сомкнутые руки. Через эти «ворота» пробегает цепочка остальных игроков, взявшихся за руки. Стоящие игроки (ворота) поют:

Золотые ворота

Пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй раз - запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После слов «не пропустим вас» те, кто образует «ворота», руки опускают. Оказавшиеся внутри круга берутся за руки с образующими круг, увеличивая число «ворот». Не пойманные восстанавливают цепочку и бегут снова. С каждым закрытием ворот бегущих всё меньше. Трёх не пойманных участников игры объявляют победителями.

Правила:

1. Игроку, который должен пройти через ворота, нельзя останавливаться перед ними (из-за боязни, что они закроются). Остановившегося считают пойманным.
2. Идущим или бегущим нельзя расцеплять руки. Надо держаться за руку хотя бы с одним игроком. Кто бежит, ни с кем не держась за руки, считается пойманным.
3. Опускать руки («закрывать ворота») можно только при последнем слове песни. Пойманных раньше времени надо отпустить.
4. Во избежании травматизма :-)) не забывайте, что у людей головы не чугунные. Опускайте руки аккуратно.

Невод

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача - поймать как можно больше «плавающих рыб», т. е. остальных игроков. Задача «рыб» - не попасться в «невод». Если «рыбка» не смогла увильнуть и оказалась в «неводе», то она присоединяется к водящим и сама становится частью «невода». «Рыбки» не имеют права рвать «невод», т. е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определяется игрок, оказавшийся самой «проворной рыбкой».

Воробушек

По считалке выбирают водящего ("воробушка"). Все играющие придумывают для себя названия какого-либо дерева или цветка: тополь, береза, дуб, клен, калина, малина, роза и т. д. Каждый громко называет себя, так как эти названия нужно запомнить. Все, кроме водящего, садятся на стулья в круг. В центре круга ставят стул: это "столбичек", на который и садится водящий - "воробушек". Он сидит "на столбичке" и поет. Остальные играющие могут подпевать.

Чив-чив-чив, воробушек

Сидел-сидел на столбичке,

Слетел-слетел воробушек на малину!

Тот, кто назвался "малиной", должен быстро подхватить песенку:

Чив-чив-чив, воробушек

Сидел-сидел на столбичке.

Слетел-слетел воробушек на березку!

Это продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не споет "на столбичек"! Как только прозвучали эти слова, все игроки должны быстро сменить свои места, в том числе и водящий. Только "столбичек" занимать нельзя. Тот, кто останется без места, становится водящим. Он садится на "столбичек", и игра продолжается.

12 палочек

Для этой игры нужна дощечка и 12 палочек. Дощечку кладут на плоский камень или небольшое бревнышко, чтобы получилось подобие качелей. Все играющие собираются около этих «качелей». На нижний конец кладут 12 палочек, а по верхнему один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись. Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться к «качелям» и вновь разбросать палочки. При этом, ударяя по дощечке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся. Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки. Последний найденный игрок становится водящим.

Котёл

Игра проводится на лужайке. Все участники стоят по кругу и передают волейбольным пассом (сверху или снизу) друг другу волейбольный мяч. Тот, кто совершил ошибку при приёме мяча или неточно его послал, садится в центр круга. Участники игры, передающие мяч по кругу, время от времени сильным ударом направляют его в сидящих. Если мяч не пойман ими и отскочил, он снова вводится в игру. Если же игрок не попал мячом в сидящих, он сам занимает место рядом с ними. Круговой «обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч. Тогда все сидящие встают и занимают места по кругу. А в центр круга идёт тот участник игры, чей мяч поймал один из сидящих.

Дорожка

Для игры достаточно 6 - 10 человек. Один человек водящий, все остальные составляют "стенку". Играют в эту игру на ровной площадке. Судя по названию можно проводить игру, например, на сельской грунтовой дороге. Все, кроме водящего, становятся "стенкой" поперёк дороги. Водящий поодаль. Стенка ставится следующим образом: все игроки встают плотно в один ряд, выставив вперёд левую ногу и плечо. По обоюдной готовности начинается игра. Водящий говорит: - Можно по вашей дорожке пройти?

Ему отвечают все остальные: - По нашей дорожке никто не ходючи, никто не ездючи! Попробуй сам пройди!

После этих слов водящий разбегается, и, прилагая максимальные усилия, старается пробиться или протиснуться сквозь "стенку" игроков. Если водящий проходит сквозь "стенку", то на его место становится следующий (как вариант, тот который пропустил водящего). И так далее.

Салки

«Салки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спастись от «салки», но долго находиться там не имеют права. Салки «Ноги от земли». Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.

Салки «Давай руку». В этой игре убегающий от «салки» кричит: «Дай руку!» Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединится еще игрок, т. е. их будет трое, водящий имеет право салить любого крайнего.

«Салки-пересекалки». Убегающие могут выручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим «салкой» и тем, кто убегает. Как только кто-либо перебежит дорогу, «Салка» должен ловить его. Тут снова кто-либо стремится выручить товарища и перебегает дорогу, «салка» начинает ловить его, и так все стремятся спасти товарища, за которым бежит «салка». Водящий («салка») должен быстро переключаться и ловить нового игрока, перебежавшего дорогу.

Правила ко всем «Салкам»

Ловить (саливать) играющих — значит прикоснуться к кому-либо рукой или определенным предметом (платочком, жгутом, снежком и др.), но не хвататься за игрока и не тащить его. Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший за условленную границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой»-водящим. Каждый новый «салка»-водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого спастись.

Гуси -лебеди

Все игроки становятся у одной условной линии. Выбирается водящий. Он говорит:

Гуси-гуси

Команда отвечает:

Га-га-га

Водящий:

Есть хотите?

Команда:

Да-да-да

Водящий:

Ну летите!

Команда:

Нам нельзя.

Серый волк под горой,

Не пускает нас домой.

Водящий:

Ну летите как хотите, только крылья берегите!

После этого вся команда перебегает за вторую условную линию. Водящий пытается поймать (не засалить, а именно схватить и удержать) какого-нибудь игрока или даже двух. Тот, кого поймали, присоединяется к водящему, и все повторяется сначала, но ловят уже два игрока остальных. Игра продолжается до тех пор, пока не пойманным не останется один "гусь" - этот игрок и считается выигравшим.

У Медведя во бору

В игре участвуют дети от 3 до 40 человек. Выбирается один водящий — «медведь», который становится в углу площадки (или помещения).

Остальные играющие — дети. Они располагаются на другой стороне площадки в своем «доме». Пространство между «берлогой» «медведя» и детьми — «бор» («лес»). Дети идут в «бор» за «грибами» и «ягодами», постепенно приближаясь к «медведю». Во время сбора «грибов» и «ягод» дети припевают:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

Медведь простыл,

На печи застыл!

Последние две строки теперь часто заменяют на:

А медведь сидит

И на нас рычит!

После последних слов «медведь», который до этого притворялся спящим, потягивается и бежит к детям, а они быстро поворачиваются и бегут к себе «домой» или разбегаются в разные стороны, стараясь не попасться «медведю», который стремится поймать их (дотронуться рукой — осалить). Кого «медведь» поймает, тот меняется с ним ролью. Если «медведю» не удастся поймать кого-либо (все ребята спрячутся к себе в «дом»), он идет к себе в «берлогу» и продолжает водить.

Правила

1. «Медведь» не имеет права выбегать и ловить ребят, пока они не скажут последние слова речитатива.

2. Ловить можно только в установленных пределах площадки.

Пчёлы

Играющие по считалке выбирают Цветок, а затем делятся на две группы: Сторожей и Пчёл. Сторожа, взявшись за руки, ходят вокруг Цветка и поют:

Пчёлки яровые,
Крылья золотые,
Что вы сидите,
В поле не летите?
Аль вас дождичком сечёт,
Аль вас солнышком печёт?
Летите за горы высокие,
За леса зелёные —
На кругленький лужок,
На лазоревый цветок.

Пчёлы стараются забежать в круг, а Сторожа, то подымая, то опуская руки, мешают им. Как только одной из Пчёл удастся проникнуть в круг и коснуться Цветка, Сторожа, не сумевшие уберечь Цветок, разбегаются. Пчёлы бегут за ними, стараясь «ужалить» и «пожужжать» в уши.

В собачки

Игра проводится на небольшой площадке или в зале. Участвуют в ней дети (начиная с младшего школьного возраста) и молодежь, от 3 до 30 человек. Играющим требуется мяч (волейбольный, баскетбольный или простой детский).

Описание. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий (по жребию) встает в середину круга. У кого-либо из стоящих по кругу в руках мяч. Играющие перебрасывают мяч по воздуху или перекатывают по земле так, чтобы водящий не мог коснуться его. Бегая в середине круга, водящий стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из игроков. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местом с игроком, бросившим мяч, или с игроком, державшим мяч, когда его коснулся водящий.

Если играющих более 15—20 человек, можно выделить 2—3 водящих. Когда участники хорошо освоят игру, можно ввести усложнение: играющие, все время двигаются по кругу.

Правила

1. Если мяч вылетит из круга, то играющие должны как можно быстрее поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру.
2. Водящий имеет право касаться не только мяча, находящегося у кого-либо в руках, в воздухе, на земле, но и мяча, вылетевшего за круг.

Охотники и утки

Это очень старая игра. Она и сейчас широко распространена у нас. Раньше в нее играли с малым самодельным мячом, в настоящее время используют волейбольный и баскетбольный мячи. В «Охотниках и утках» участвуют от 6 до 40 человек. Играют и дети (начиная с 9—10 лет) и взрослые. Для игры нужен мяч среднего размера (лучше волейбольный). Описание. На площадке чертят большой круг диаметром от 6 до 10 м. Если играют в узком зале, то рекомендуется начертить две линии на расстоянии 6—8 м одна от другой, образовав прямоугольник, двумя сторонами которого будут стены и двумя другими — начерченные линии.

Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток» (могут быть и другие названия). «Охотники» становятся по кругу за чертой или за начерченными линиями, разделившись пополам. У одного из них в руках мяч. «Утки» располагаются произвольно в кругу или в прямоугольнике.

«Охотники», не входя в круг, перебрасывают мяч друг другу и в удобный момент бросают в «уток». Спасаясь, «утки» увертываются от мяча, бегают и прыгают внутри круга. Осаленная мячом («подстреленная») «утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «подстрелены» все «утки», после чего команды меняются ролями и местами.

После двух игр отмечается победитель — команда «охотников», быстрее другой «перестрелявшая» всех «уток». Если времени для игры мало, а ее участники хорошо владеют мячом и физически хорошо подготовлены, можно ограничить игру временем. Например, отмечается количество «уток», пойманных за 3 мин. В этом случае считается победительницей команда, которая больше осалит «уток» за установленное время.

Правила

1. «Охотники» не имеют права заступать за черту круга (или прямоугольника). В противном случае попадание не засчитывается.
2. Салить мячом можно в любую часть тела, за исключением головы. Если круг или прямоугольник небольшие, то место для попадания может быть ограничено (например, ноги до коленей).
3. Осаливание «уток» мячом, отскочившим от земли или от пола, не засчитывается.
4. «Подстреленная» «утка» временно не участвует в игре (пока не будут осалены все «утки» и команды не поменяются ролями).

Лапта

Участвуют в ней школьники, молодежь и взрослые, от 8 до 30 человек. Игра проводится самостоятельно. Судьями в игре обычно бывают капитаны команд, или «матки», как их часто называют в этой игре. Для игры требуются

небольшой тряпичный, резиновый или теннисный мяч и лапта — круглая палка длиной 70—80 см и толщиной 3—3,5 см. С одного конца ее немного стесывают, чтобы легче было держать в руках; на другом конце она остается круглой (для начинающих можно сделать ее лопатообразной).

Описание. На двух сторонах площадки — «поля» — на расстоянии 40—80 м чертят или отмечают ветками или другими предметами две линии — линию кона и линию «города». Выбирают двух капитанов («маток») и разделяются на две команды любым способом (обычно путем сговаривания). По жребию одна команда становится за линию «города»; другая размещается произвольно в «поле». Капитан «полевой» команды посылает одного игрока в «город» для подачи мяча.

По очереди первый метальщик — игрок «города» — берет лапту и становится у линии «города», напротив него находится подающий, который подбрасывает мяч, а метальщик отбивает его лаптой в «поле» как можно выше и дальше. Полевые игроки стараются поймать его с воздуха или схватить с земли. Пробивший удачно по мячу бежит на кон и возвращается в «город», за что зарабатывает 1 очко. Игроки «поля», схватив мяч с земли, пытаются осалить мячом перебегающих. Если кого-либо осалят, сами бегут в «город», а игроки из «города» бегут в «поле» и стремятся попасть мячом в игрока, не успевшего убежать в «город» (т. е. стремятся «от-салиться»).

Команда, успевшая в полном составе занять «город», остается там и начинает отбивать мяч в «поле». Если полевой игрок поймает его с воздуха («свечу»), вся его команда переходит в «город», а бывшие в «городе» идут в «поле». И так идет борьба за овладение «городом». Каждый сумевший пробежать на кон и обратно зарабатывает очко. Играют до определенного количества очков или на условленное время. Команда, получившая больше очков, выигрывает.

Правила

1. Игроки «города» отбивают мяч в «поле» по очереди, установленной капитаном.
2. Каждый игрок бьет по мячу 1 раз, а капитан имеет право на 3 удара.
3. Подающий должен подбрасывать мяч так, чтобы было легко ударить по нему, иначе он обязан повторить подбрасывание. И так до 3 раз. Если 3 раза он подбросит плохо, его сменяют.
4. Перебегающий должен оставить лапту в «городе», иначе обязан возвратиться за ней.
5. Попадание мячом засчитывается лишь в том случае, если он попадет в игрока непосредственно, а не отскочив от чего-либо.

6. Если игрок пробил мяч слабо, он может не бежать на кон, а ждать хорошего удара, выполненного затем кем-либо из других игроков. Поэтому одновременно могут бежать несколько игроков, пробивших мяч неудачно.
7. Подающий имеет право осаливать перебегающих, как и игроки «поля».
8. Перебегать можно только до тех пор, пока мяч находится вне «города».
9. Вернувшийся в «город» игрок имеет право опять отбивать мяч в «поле» в порядке очереди.

Ожидаемые результаты:

В основу изучения кружка положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Список литературы:

- 1 Жигулёв А. М. Русские народные пословицы и поговорки». Удмуртия. 2000.
2. Павлова М. А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников». Волгоград. 2009.
3. Кенеман А. В. «Детские подвижные игры». Просвещение. 1988
4. Русские народные подвижные игры. Автор: Литвинова М. Москва 2009
5. Сборник Русские народные подвижные игры Волгоград 2008 г
6. Интернет ресурсы:
<http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/38186.php>
<http://folkgame.ru>
- 7.Ермолаев Ю.А., Винникова Е.К., « Народные подвижные игры» М.,1990 год.
- 8.Шлемина А.М. «Физкультурно – оздоровительная работа в школе» М.,Просвещение.1988 год.
- 9.Фатеева Л. «Подвижные игры, эстафеты и аттракционы».Ярославль, Академия развития, 2005 год.