**Игры народов Дона**

**Пояснительная записка.**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Однако, по мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности не даёт. В этой связи очень актуальной является организация такого педагогического процесса, который способствовал бы оздоровлению и предупреждению заболеваний детей, а также развивал ребенка физически. Содержание внеурочной деятельности детей должно максимально предусматривать физическое, трудовое, нравственное, эмоциональное и эстетическое воспитание учащихся начальных классов.

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Педагоги всех времён отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души. Игры необходимы для обеспе­чения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состоя­ния.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта, воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.В основу программы положены материалы учителей начальных классов МБОУ «Вешенская СОШ».

**Цель данного курса** – способствовать

* воспитанию национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры,
* духовному совершенствованию физически здоровой личности учащегося начальной школы,
* расширению его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

* обучить младших школьников традиционным играм казаков, познакомить с традициями, историей и культурой казаков;
* обучить разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
* прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
* развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
* повышать физическую и умственную работоспособность школьника;
* формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственность за свое здоровье;
* прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
* воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

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.

**Алгоритм работы с играми:**

* Знакомство с содержанием игры.
* Объяснение содержания игры.
* Объяснение правил игры.
* Разучивание игр.
* Проведение игр.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, 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, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

В программу включен раздел «Игры народов Дона», русские народные игры.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Игры народов Дона» состоит из 5 разделов:

* Формирование системы знаний о ЗОЖ. Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
* Техника безопасного поведения на занятиях.

Правила проведения игр. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными подвижными играми.

* Подвижные игры.
* Спортивные игры.
* Народные игры.

 Данная программа ориентирована на детей 3 класса общеобразовательной школы. 34 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

**Требования к уровню подготовки**

**Универсальными компетенциями** учащихся 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 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 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.

**Ожидаемые результаты проекта:**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

3. Снижение заболеваемости школьников.

4. Снижение психоэмоциональных расстройств.

5. Повышение уровня физической подготовки школьников.

6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

7. Снижение последствий умственной нагрузки.

8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности** | **Планируемые результаты** | **Дата проведения** |
| **План** |  **Факт** |
| **Спортивные и подвижные игры.**Формирование системы знаний о ЗОЖ. Техника безопасного поведения на занятиях практикума во время подвижных игр (теоретический материал включен во все занятия). |
| 1. | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. | Техника безопасности. ОРУ. Правила разминки. | Знакомство с комплексом ОРУ. Осознание важности разминки. |  |  |
| 2. | Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. | Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Знакомство с комплексом ОРУ, правилами эстафеты с бегом, развитие умения самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 3. | Упражнение «Боксёры».Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 4.  | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 5. | Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 6. | Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 7. | Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».Соревнования по подвижным играм. | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 8. | Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».Самостоятельные игры. | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 9. | Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».Эстафета с прыжками с ноги на ногу.Самостоятельные игры. | Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 10. | Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.Перетягивание каната. | Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 11. |  Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног». | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 12. | Разучивание игры «Береги предмет»«Кто первый через обруч к флажку?» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 13. | Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 14. |  «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 15. |  «Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 16. | Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»Весёлые старты. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 17. |  Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»Эстафета с мячами, скакалками. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Умение выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| **Зимние виды игр, игры народов Дона.**Формирование системы знаний о ЗОЖ. Техника безопасного поведения на занятиях практикума во время подвижных игр (теоретический материал включен во все занятия). |
| 18. |  Катание на санках. Игра в шапку (казачья). Игры по выбору. | ТБ на уроках. Игры на развитие ловкости, внимания. | Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения при играх, умение самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 19. | «Гонки санок». «Попади в цель». Подвижные казачьи игры на внимание, ловкость: Казаки. | Игры на санках. Игры на развитие ловкости, внимания.  | Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения при играх, умение самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 20. |  Игра в снежки. «Быстрые упряжки», «На санки».Подвижные казачьи игры на внимание, ловкость: Грыбаки (Крестик) | Игры на санках. Игры на развитие скоростной выносливости. | Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения при играх, умение самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 21. |  Игра «След в след». Игра «Кто кого заморозит?»Подвижные казачьи игры на выносливость:Каши. | Игры на развитие ловкости, силовой выносливости. | Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения при играх, умение самостоятельно играть в разученные игры, развитие ловкости, выносливости. |  |  |
| 22. |  Игра на санках «Тянем-потянем».«Лабиринты и туннели». Подвижные казачьи игры на ловкость, силовую выносливость «В три бабки». | Игры на развитие ловкости, силовой выносливости. | Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения при играх, умение самостоятельно играть в разученные игры, развитие ловкости, выносливости. |  |  |
| 23. |  Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»Подвижные казачьи игры **«**Обыкновенный жгут». | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры на развитие внимания, ловкости, быстроты движения. | Знакомство с техникой безопасности катания на лыжах, правилами поведения при играх, умение выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 24. | Подвижные казачьи игры «Просо».Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок. | Игры на быстроту движения, внимание, ловкость**.** | Знакомство с правилами поведения при играх, умение выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 25. | Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.Подвижные казачьи игры.Кидалки-швырялки. Метание снежков в цель. | Игры на быстроту движения, внимание, ловкость**.** | Знакомство с правилами поведения при играх, умение выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 26. |  Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»Подвижные казачьи игры.Шапка.  | Эстафета на лыжах. Игры. | Умение выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| **Спортивные эстафеты.**Формирование системы знаний о ЗОЖ. Техника безопасного поведения на занятиях практикума во время подвижных игр (теоретический материал включен во все занятия). |
| 27. | «Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками.  Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. | Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. |  |  |
| 28. |  «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. | Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. |  |  |
| 29. | «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу.Игры по выбору: ручной мяч. | Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. | Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. |  |  |
| 30. |  « Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. | Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. |  |  |
| 31. | «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».Эстафета «Паровозик». | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. |  |  |
| 32. |  «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.  | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. |  |  |
| 33. | Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета. | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. |  |  |
| 34. | «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору. | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Умение выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. |  |  |

**Приложение.**

**Игра в шапку**

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков.

Правила игры:

шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед;

если стоящему в кругу удается поймать шапку, то он садится в кругу. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу.

Вариант игры: на ровной игровой площадке один из играющих («болван») садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».

Категория: **Подвижные казачьи игры**

**Развивает: внимание, ловкость**

**Казаки**

Цель игры: развитие внимания, ловкости.

Играющие мальчики выбирают себе начальника, который приказывает им строиться в шеренгу, поворачиваться, скакать в карьер, схватывать на бегу какой-нибудь приз, перепрыгивать через барьер или ров. Играющие попадают в цель камешками.

Правила игры: наиболее отличившиеся в игре и выполнении приказаний получают от начальника чины и знаки отличия.

**Категория: Подвижные казачьи игры**

**Развивает: внимание, ловкость**

**Грыбаки (Крестик)**

Цель игры: развитие скоростной выносливости.

Играющие дети берутся руками попарно и становятся пара за парой. Выбираются «грыбаки» — пара, которая становится впереди всех на небольшом от них расстоянии. Сначала бежит первая пара игроков, мимо «грыбаков». Бегущие должны бежать в одиночку, не держась за руки. «Грыбаки» ловят и бегут вместе с ними, взявшись за руки.

Правила игры:

если один из бегущих будет пойман «грыбаками», не успев подать руку товарищу, то он и его товарищ становятся «грыбаками», а «грыбаки» становятся позади всех пар;

если «грыбаки» не поймали ни одного из бегущих, то становятся на прежнее место и бежит следующая пара, а та, что бежала, становится позади последней.

**Категория: Подвижные казачьи игры**

**Развивает: выносливость**

**Каши**

Цель игры: развитие ловкости, силовой выносливости.

На игровой площадке дети становятся в кружок и один из них, бросая мяч о землю, говорит: «Дети, каши!» Мяч подскакивает, а играющие пытаются его поймать. Тот, кто поймал мяч, садится верхом на того игрока, который вместе с ним протянул руку к мячу, и снова бьет мяч о землю, остальные игроки стараются его поймать и т. д.

**Категория: Подвижные казачьи игры**

**Развивает: ловкость, силовую выносливость**

**В три бабки**

Цель игры: развитие ловкости, меткости.

Перед началом игры игроки конаются, т. е. берется палка, один игрок обхватывает ее рукой у нижнего конца, другой берется выше его руки и т. д. Последний игрок, взявшийся за конец палки, называется «верх», а другой «низ». «Верхи» бьют, а «низы» идут в поле.

Для этой игры в землю втыкаются три палочки (бабки): первая бабка, от которой бьют «битой» мяч, вторая втыкается недалеко от первой, несколько в стороне, а третья — шагов на 30—40 от первой. Играющие бьют по очереди. Бить можно только один раз. Ударивший мяч отходит ко второй бабке, куда идут и другие. Если мяч залетел далеко, стоящие у второй бабки перебегают к третьей, а если можно, то бегут и назад. Если же нет возможности бежать назад, то ожидают там удобной минуты, чтобы помчаться к первой бабке. Стоящие в поле стараются ударить мячом кого-нибудь из бегущих. Если это им удается, они все бросаются к первой или ко второй бабке, смотря по тому, куда бежать ближе и удобнее. Побежденные в это время стараются в свою очередь ударить мячом кого-либо из противников, и если им это удается и они вовремя убегут к бабкам, то продолжают бить, а если нет, идут в поле, а низы начинают игру. Иногда взаимное выбивание повторяется несколько раз.

Правила игры:

выбивать можно только тогда, когда играющие находятся между второй и третьей бабками; забежав за ту или иную бабку, играющий вполне обезопасен от удара;

кроме удара противника, стоящие в поле получают право бить мяч еще и тогда, когда кто-нибудь из них поймает мяч на лету.

**Обыкновенный жгут**

**Цель игры: развитие внимания, ловкости, быстроты движения.**

Для игры выбирается водящий — жгутчик. Остальные дети садятся на игровой площадке в кружок на небольшом расстоянии друг от друга. Жгутчик ходит кругом со жгутом в руке, иногда наклоняется, делая вид, что предложил кому-нибудь из сидящих жгут за спиной. Жгут кладется за спиной на таком расстоянии, чтобы его было удобно достать рукой. Если до того, как жгутчик обойдет один круг, игрок, которому положили жгут, не обнаружит его, то жгутчик поднимает жгут и ударяет им игрока. Этот игрок становится новым жгутчиком, а предыдущий садится на его место. Если же кто-то из сидящих игроков найдет жгут за своей спиной, то он встает и бежит за жгутчиком, стараясь нанести ему несколько ударов, пока тот не сделает круг и не займет освободившееся место.

Правила игры:

играющие не имеют права ни оглядываться, ни передвигаться с места, ни сообщать соседу, что ему положили жгут.

Вариант игры: играющие стоят, держа руки за спиной. Жгутчик незаметно передает кому-нибудь из игроков жгут, а тот, кто его получает, пытается бить своего соседа до тех пор, пока он не обежит весь круг и не станет на свое место.

Категория: **Подвижные казачьи игры**

**Развивает: быстроту движения, внимание, ловкость**

**Просо**

Цель игры: развитие ловкости, внимания, гибкости.

Это особый вид игры в жгута. Выбирается водящий-жгутчик, которому вручается жгут. Остальные играющие образуют прямую цепь, взявшись за руки, которые при начале игры приподнимаются настолько, чтобы можно было пробегать под ними.

Жгутчик подходит к первому стоящему в цепи и спрашивает: «Пойдешь просо жать?». Тот отвечает: «А большое просо?» Жгутчик, показывая рукой величину проса, говорит: «Вот такое!». Если жгутчик показывает высокое просо, играющий говорит: «Не достану», а если низкое — «Спины не согну». После этих слов беседующий игрок бежит под поднятыми руками играющих на противоположный конец цепи, а жгутчик преследует его со жгутом. Если жгутчик догонит игрока и ударит его, то он передает жгут нанимаемому жать, а сам становится в цепь с того конца, куда только что прибежал.

Правила игры:

если жгутчику не удается ударить убегающего игрока, то этот игрок примыкает к цепи, а жгутчик подходит с приглашением жать к следующему, игроку и т. д.

**Категория: Подвижные казачьи игры**

**Кидалки-швырялки.** Метание камней в цель. Количество участников не ограничено. На определенном расстоянии устанавливается ряд целей. Возможна частичная маскировка их. Задача участвующих определенным количеством разновесных камней поразить все цели противника.

 Зимой хорошо осваивать «снежки», летом, при наличии водоема с глинистым дном, – «глиняный бой» (участники в обязательном порядке должны экипироваться очками для плавания, во избежание попадания глины в глаза).

Участник учится быстро определять расстояние до цели, соотносить силу броска с весом снаряда, точно поражать цель.

 В дальнейшем эти навыки должны помочь в успешном освоении различного метательного оружия. Нож, сулица, топор, граната.

**Шапка.** Участников двое, остальные стоят вокруг. Оба участника одевают шапки. Задача сохранить шапку на голове (придерживать руками головной убор нельзя) и сорвать шапку с соперника (входить в клинч и бороться нельзя, наносить удары нельзя). Допускаются обманные движения и подсечки. Победитель отдает сорванную шапку тому, с кем хочет продолжить игру. Проигравший выходит из круга и в дальнейших сходах не участвует. Если шапок лишаются одновременно оба участника – следует переиграть.

 Игра проходит лучше под походные казацкие песни, исполняемые участниками стоящими вокруг поединщиков. Хотя это совсем не обязательно.

 Другой вариант этой игры известен как один из элементов конной борьбы верхом. Для игрового раздела может выглядеть следующим образом. Рядом устанавливаются два спортивных коня либо две высокие лавки. Участников усаживают на них. (либо участники садится на плечи своих товарищей). Задачи игры остаются теми же – сорвать шапку с противника и сохранить свою. Первый вариант игры очень хорошо закрепляет и развивает «приставной шаг» и «уклонения». Имею ввиду шаги с места «назад – вперед» «влево-вправо», проныры «влево-вправо», уход корпусом с линии удара. Все это достаточно просто показать. Показать для чего это нужно в рамках игры и не более. Ни в коем случае не стоит настаивать на безукоризненном исполнении этих элементов. Ребенок должен сам понять необходимость этих движений. Игровой азарт сделает свое дело, а неоднократное повторение освоенного в будущем даст свои результаты.

Позволит быстрее освоить азы боя без оружия, а именно – перемещение, уход с линии атаки, определение дистанции для удара рукой.

Смоленый волк. Участников трое-четверо. Один «волк», два-три «охотника». «Волку» дают в каждую руку по короткой палочке – «зубу» (идеальным будет небольшой отрез жесткой резины со скругленным концом). Охотникам дают вязанки камыша (возможны варианты, как-то – перевязанные снопы сена, небольшие мешки с опилками, подушки). Важно, чтобы «охотник» держал свое «смоленое» оружие перед грудью, по возможности не прижимая его к себе. Задача «охотников» – коснуться «засмолить» «волка». Задача волка зацепить «зубами» корпус «охотников». «Покусанный» «охотник» выбывает из игры. Перемещение ограничено достаточно большим кругом. Постепенно круг можно сужать. После окончания одного схода, участники меняются ролями.

Участник – «волк» приобретает навыки, способные впоследствии помочь в освоении боя против нескольких противников, ножевого боя, правильного перемещения в рукопашной. «Охотники» развивают в себе навыки ведения совместных наступательных действий, уклонения, перемещения.

**Лозины.** Участвуют до десяти человек. Делятся на две команды, в каждой команде выбирают «царя». Всем, кроме «царей» раздаются тоненькие ивовые прутики (можно по прутику в каждую руку). Задача каждой из команд дотронуться лозиной до «царя» противников. Каждое касание прутиком «замораживает» участника на 15 секунд. После трех касаний, участник выбывает из игры. Участники защищаются и атакуют только прутиками, элементы борьбы не допускаются. Хлестать по голове запрещается. (в любом случае желательно иметь защитные очки) «Царь» может только убегать и уклоняться.

Игра помогает развить в ребятах способность работать в команде на достижение конечной цели, развивает базовые навыки сабельного и палочного боя, в том числе и против нескольких противников.

**Мячики.** Количество участников – от двух человек. Вариант первый «пеший». Одному из участников дают деревянную палку – макет шашки (можно в каждую руку), другому – несколько мячиков (отлично подходят мячи для большого тенниса). Задача первого защититься от мячей с помощью палки (либо с перемещением, либо, не сходя с места). Задача второго – попасть в противника мячиком.

 Вариант второй «конный». Правила и задачи остаются теми же, только участник усаживается на высокую лавку, спортивного коня или на плечи товарища.

Данная забава развивает навыки, в дальнейшем способствующие быстрейшему освоению сабельного или палочного боя, развивает координацию движений, учит «видеть» атаку и успешно отражать ее. «Пеший» вариант также развивает навыки уклонения и перемещения.