

## **I. Материал к проведению третьего (оздоровительного) урока физической культуры в начальной школе**

### **1. Подвижные игры.**

#### **Русские подвижные игры**

**«Воробушки и кот».** Дети-воробушки прячутся в свои гнездышки (за линию, в кружки, нарисованные на земле) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки греется на солнышке кот. Как только кот задремлет, воробушки вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот просыпается кот, мяукает и бежит за воробушками, которые улетают в свои гнезда.

**«Догони мяч».** Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в круге остается свободным. Пятому от водящего ребенку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три - беги!» По этому сигналу играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит (за кругом) в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игра повторяется с новым ведущим, выбранным с помощью той же считалки.

**«Зайцы и морковка».** На полу в зале мелом рисуется круг диаметром 8-10 м. В круг кладут 10 кубиков. Круг - это огород, а кубики - морковка. Выбирается «хозяин», который будет охранять огород. Все остальные игроки - «зайцы». По сигналу ведущего зайцы могут вбегать в круг и воровать морковь, а хозяин может ловить зайцев. Пойманный заяц выбывает из игры, но хозяину разрешается ловить их только в пределах круга. Победитель: заяц, оставшийся последним.

**«Змейка».** Дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой, затем поворачивают за направляющим, идут навстречу и так несколько раз (насколько позволит площадка).

Правила: сохранять в ходьбе указанное построение (дистанции и интервалы). Передвижение лучше выполнять под музыку. В начале игры учитель берет себе роль направляющего. В процессе игры темп ходьбы увеличивается.

**«Иголлка и нитка».** Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд «ворот». Ведущий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди одного справа, другого - слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, поворачивается кругом и продолжает идти цепочкой. Правила игры те же, что и в «Змейке».

**«Кошки-мышки».** Двое детей получают роли кошки и мышки. Кошке завязывают глаза, мышке дают колокольчик, все остальные берутся за руки, образуя круг. Мышка бежит внутри круга и, не переставая, звонит в колокольчик. Задача кошки - поймать мышку.

**«Кто обгонит?»** Все играющие делятся на четыре-пять команд и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки. По сигналу все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границы первой.

**«Лошадки».** Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал воспитателя: «Лошадки» - бегут, высоко поднимая колени. На сигнал: «Кучер» - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал подряд.

**«Невод».** Двое играющих - рыбаки, остальные - рыбки. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыб, окружая их руками. Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам - невод увеличивается. Ловля рыбок продолжается до тех пор, пока останутся две-три не пойманные рыбки. Во время ловли невод не должен разрываться.

**«Перемена мест».** На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3-5 м один от другого. Каждый из участников игры стоит в кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять какой-либо кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

**«Рыбак и рыбки».** На полу или площадке чертится большой круг. Один из играющих - рыбак - находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие - рыбки - обступили круг, хором говорят: «Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок». На последнем слове рыбак вскакивает, выбегает из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманная рыбка становится рыбаком и идет в центр круга.

**«Скалолазы».** Участники должны пройти вдоль свободной стены, прислоняясь к ней раз за разом минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается «сорвавшимся» и возвращается на старт. Побеждает команда, первой всем составом добравшаяся до противоположного угла.

### **Подвижные игры народов крайнего севера**

**«Зайцы и собаки»** Играющие выбирают двух-трех охотников, столько же собак, остальные – зайцы. Зайцы прячутся в кустах, собаки их ищут, лают на них и гонят к охотникам. Охотники пытаются попасть в зайцев мячами или снежками (зимой). Охотник, отличившийся наибольшим количеством попаданий, становится победителем. При повторении игры ребята меняются ролями.

*Правила игры.* Время бросания в цель дети определяют самостоятельно. Кидать мячи надо играющим в ноги.

**«Волк и олени»** Из игроков выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного оленя он отводит к себе.

*Правила игры.* Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.

**«Охота на куропаток»** Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки – тундры, где имеются приспособления, на которые можно влезать (вышки, скамейки, стенки и т.п.). На противоположной стороне находятся три или четыре охотника. Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу водящего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух-трех повторов выбирают других охотников, игра возобновляется.

*Правила игры.* Куропатки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

**«Похитители огня»** Игровая площадка прямоугольной формы (длиной 30–40 м, шириной 15–20 м). В каждом углу чертится круг диаметром 2–4 м. Каждый круг – крепость. Внутри прямоугольника, отступив от двух узких сторон на 4 м, рисуют линии опасности (или огня) длиной 2–3 м. Играют две команды по десять–пятнадцать человек. Они располагаются вдоль линии опасности. Каждая команда имеет капитана и выбирает себе отличительный знак (элемент национального костюма). Право начать игру первым определяется жеребьевкой. По сигналу капитан команды, начинающий игру, подходит к противникам, легким ударом по руке любого из игроков «берет огонь» и убегает к своей границе. Тот бежит за ним, стараясь поймать, пока первый игрок не добежит до границы. Пойманный становится пленником, его сажают в крепость противника. Если не удастся поймать убегающего, а догоняющий доходит уже до линии опасности, то из команды соперника выбегает другой игрок, стараясь взять в плен догоняющего. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо команды не окажутся в плену.

*Правила игры.* Когда к шеренге соперников приближается кто-либо из игроков, они все обязаны вытянуть вперед руки. Преследователь должен догонять противника до линии опасности, откуда начали игру. Преследователь, догнавший убегающего, становится носителем огня. Он может подойти к шеренге соперника и, ударив по руке любого игрока, убежать обратно к своей границе как начинающий игру. В остальных случаях преследователи назначаются капитаном тайно. Одного убегающего может преследовать только один догоняющий. Выходить за пределы игровой

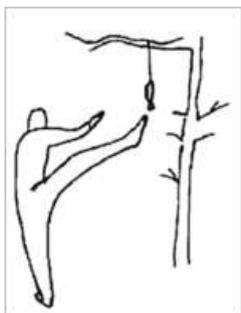
площадки запрещается. Пленники освобождаются в том случае, когда их друг, получив огонь от соперника, беспрепятственно проходит в крепость и касается их рукой: они все быстро бегут к своей границе. Преследователь может ловить и освободителя, и освобожденного пленника. Остальные игроки не имеют права вмешиваться в игру.

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

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

*Вариант.* Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки – флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает.

### Традиционные игры эвенков



#### Игра "Ловля хариуса"

В этой игре участвовали дети, мужчины и женщины. Веревку с привязанной к ней, вырезанной из дерева фигуркой рыбы (длина ее - 15-20 см., ширина - 2 см.) перебрасывали через сук дерева. Участники состязаний, прыгая поочередно, должны в прыжке задеть ногой рыбу. Первоначальная высота, на которой подвешена рыба, для детей - 1 м., для взрослых - 1,5 м. Игрок, не задевший рыбу, выбывает из соревнований. Участники, доставшие рыбу ногой, продолжают состязание на большей высоте. Побеждает тот, кто сможет достать рыбу на наибольшей высоте.

**«Перетягивание пальцами»** Участниками состязания были мальчики и мужчины. На земле прочерчивали линию. Двое участников становились на линии друг против друга, сцепившись пальцами. При этом заранее обговаривали, каким из пальцев будут пользоваться. Победителем признавался тот, кто перетягивал соперника на свою сторону на длину руки до локтя. Поражение засчитывалось и тому, кто допускал расщепление пальца.



**Перетягивание локтевыми сгибами** Двое участников, сидя боком друг к другу, сцепляли согнутые в локте руки и тянули соперника на свою сторону. Победителем признавался тот, кто вынуждал соперника распрямить руку. В этом виде состязались и женщины.

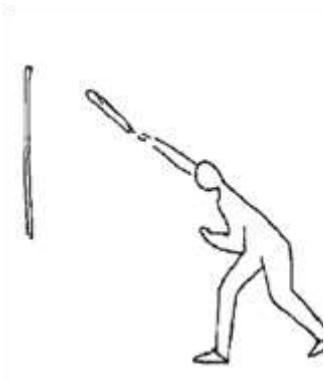
**Перетягивание руками за затылки.** Участники игры садились друг против друга, упираясь коленями. Каждый хватал одной рукой за затылок соперника, другая рука упиралась ему в грудь. Цель состязания заключалась в том, чтобы пригнуть голову соперника. Обычно в этом виде состязания принимали участие самые сильные мужчины.



**Групповое перетягивание куркат.**

Две группы участников садились на землю в ряд, держась сзади за пояс сидящего впереди. Самые сильные занимали передние позиции и держались за палку. Победителем признавалась команда, которая заставляла соперников отпустить захват. Вариацией этой игры было перетягивание с позиции стоя, держась за толстый ремень.

**Прыжки в высоту** Прыгали через аркан - маут, натянутый между двумя деревьями, опираясь на деревянный шест. По мере преодоления одной высоты, аркан постепенно поднимали все выше. В этом состязании принимали участие мужчины и мальчики.



**Метание аркана (маута)** На расстоянии 15 метров от линии броска устанавливали шест высотой 1,5 метра. Участники по очереди бросали аркан, стараясь накинуть его на шест. Делались одна пробная и три зачетные попытки. При равном количестве попаданий между этими соперниками проводилась переигровка, давались еще три попытки. Победителем признавался тот, кто набросил аркан на шест наибольшее количество раз. В игре участвовали как мужчины, так и женщины.



**Бег с грузом** С грузом, в качестве которого использовали олени выюки одинакового веса, бежали на расстояние 100 метров. Стартовали все участники одновременно. В этом

состязании принимали участие только мужчины.

**Бег на охотничьих лыжах** Состязание на охотничьих лыжах, подбитых камусом, проводилось по целине на расстояние 1 км. Стартовали все лыжники одновременно. Участвовали мужчины и мальчики.

**Игра "Мультах"** Участники игры выстраиваются по кругу. Водящий, лежа в центре круга, держит веревку с камнем или костью на конце. С криком "Мультах" он начинает крутить веревку с максимальной скоростью. Игроки должны, подпрыгивая, избежать удара камня по ногам.

**Игра "Кунэли"** В эту игру играли подростки и молодежь до вступления в брак. Участники разделялись на две команды: юношей и девушек. Игра начиналась с подбрасывания вверх палки. Каждая команда старалась поймать ее в воздухе. Команда, поймавшая палку, бежала к дереву соперников и каждый член команды, должен был поцарапать дерево этой палкой. Палку передавали друг другу из рук в руки. Соперники же старались выбить палку из рук нападающих. Если это удавалось, то они в свою очередь бежали и проделывали то же самое с деревом противников. Побеждала команда, нанеся большое число царапин на дерево соперников.



**Игра "Коршун"**

(Лмунчикат) Участник игры выбирали "коршуна" и "мать" (энын). Все остальные играли роль детей. Стоя за спиной матери, они начинали дразнить коршуна словами "Коршун, коршун, ты потерял свой кошелек!" В ответ на это коршун начинал преследовать детей. Он должен был поймать последнего в колонне игрока, чтобы отобрать воображаемый кошелек. Игра продолжалась до тех пор, пока коршун не переловит всех участников, включая мать. Затем выбирали новых "коршуна" и "мать", и игра продолжалась.



**Игра "Вылавливание предмета"** (Хэрэлибгивун) Участники игры садились плотно друг к другу, согнув ноги в коленях, образуя круг. Один из игроков, водящий, должен был выхватить у них предмет (ветку, платок или что-нибудь другое), который игроки передавали друг другу под согнутыми коленями. Игрок, у которого водящий выхватывал предмет, сменял его. Если водящий так и не смог отобрать предмет, его сажали в круг, били легонько по макушке, приговаривая: "Неумеха, руки-крюки у тебя".

**Игра "Выхвати палочку"** Одному игроку завязывали глаза. Остальные участники готовили себе палку, делая на ней каждый свою пометку. Эти палки клали в ряд перед водящим. По сигналу каждый должен был выхватить свою палку, а водящий - поймать или палку, или игрока за руку. Пойманный игрок сменял водящего.

**Игра "Олени и волки"** (орор – а х и л к а н) Играющие выбирали "волка" и разделялись на две команды "оленей". Каждая из команд чертила себе круг и становилась внутрь его. Задача оленей состояла в том, чтобы перебежать из одного круга в другой. Волк ловил перебегающих оленей. Игра заканчивалась, когда волк поймаёт всех оленей.

**Игра с арканом (маутом)** Участники игры, держась руками за аркан, растягивали его по кругу. Водящий становился внутрь круга. Игроки бегали по кругу, перехватывая руками маут, то в одну, то в другую сторону. Задачей водящего было поймать игрока, т.е. тронуть его за руку. Пойманный игрок выбывал из игры, если хоровод не поворачивал бег в обратную сторону.

**Игра "Ловля оленей"** Выбирали двух водящих, которые брали аркан за концы и старались поймать кого-нибудь из бегающих в пределах определенной зоны игроков, т.е. сомкнуть концы аркана так, чтобы тот оказался охвачен арканом. Пойманные сменяли водящих.

**Игра в мяч (Мачикат)** Участники игры разделялись на две команды линиями. Игроки должны были, пиная ногой катить его за линию команды противника.

**Игра "Кликат"** На льду делали лунку и чертили на разном удалении от нее пять линий. Цель игры заключалась в том, чтобы ударом деревянного молотка закатить в лунку деревянную шайбу. Начинали с ближайшей к лунке линии. Победителем признавался тот, кто закатит шайбу в лунку со всех пяти линий, сделав при этом наименьшее количество ударов.