

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат №3  
«Технологии традиционных промыслов народов Севера»  
г.Поронайск*

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ школы-интерната № 3

## **Программа внеурочной деятельности**

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

«Подвижные игры народов Севера»

1 - 4 классы

---

( наименование учебного предмета/ курса)

начального общего образования, I уровень обучения

---

( уровень, ступень образования)

Срок реализации программы – 4 года

---

( срок реализации программы)

Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного

---

образовательного стандарта начального общего образования,

---

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина

---

России, примерной программы внеурочной деятельности

---

Учитель физической культуры Кибирев Василий Николаевич

---

(Фамилия, имя, отчество учителя, составившего программу)

г. Поронайск  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью процесса воспитания молодого поколения коренных малочисленных народов Севера всегда являлось последовательное вовлечение детей в бытовую и трудовую реальность своей семьи и рода. Воспитательный процесс включал в себя подготовку ребенка с самого раннего возраста к самостоятельной трудовой жизни и приобщение его к традициям своего народа. Традиционные системы воспитания существовали у всех представителей коренных малочисленных народов Севера. Различия в них определялись этнической самобытностью и этнопедагогическими условиями.

Коренные народы Севера на протяжении своего исторического развития сформировали систему жизнедеятельности, основу которой составляло, прежде всего, физическое воспитание подрастающего поколения. Многообразие традиций в области физического воспитания позволяло этим народам жить в гармонии с природой и самим собой. От одного поколения к другому передавался практический и теоретический опыт физического воспитания.

Велико значение современных национальных видов спорта, самобытных физических упражнений, состязаний, традиционных игр и закаливания в развитии двигательных навыков учащихся, особенно они полезны в младшем школьном возрасте. Физическая культура коренных народов Севера характеризуется универсальностью, комплексностью своего воздействия: она развивает жизненно важные двигательные способности, укрепляет здоровье, формирует характер, знакомит и обучает традициям.

Физическое воспитание детей должно проводиться с учетом того накопленного народного опыта, который они имеют и который базируется, прежде всего, на их исконных традициях и должно способствовать:

- повышению интереса учащихся к традиционной физической культуре и вовлечению детей коренной национальности в систематические занятия физической культурой;
- развитию национальных видов физической культуры и внедрению их в быт народа;
- повышению уровня здоровья учащихся и улучшению их дальнейшей адаптации к будущей жизни в условиях Севера.

Все это будет способствовать их самовыражению через овладение ими элементами традиционных средств физического воспитания подрастающего поколения.

Таким образом, **актуальность программы** заключается в том, что подвижные игры народов Севера являются одним из важнейших средств развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста, в основе которых 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, а так же способствуют изучению и сохранению традиций коренных малочисленных народов Севера. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры народов Севера» разработана на основе **нормативно - правовых документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»
6. Программа духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования
7. Планируемые результаты начального общего образования
8. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821- 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993).
9. Приказ Министерства образования Сахалинской области № 985 – ОД от 03.09.2010 года «Об организации введения федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования в образовательных учреждениях Сахалинской области».
10. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в РФ».

- 11.Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ».
- 12.Указ президента России от 24 марта 2014 года об утверждении «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 11 июня 2014 г.
- 13.Примерная программа внеурочной деятельности (Просвещение, 2010).
- 14.Программы МБОУ лицея-интерната по изучению и сохранению традиций коренных малочисленных народов Севера 2007 г.
- 15.Программы по национальному многоборью дополнительного образования 2008.
- 16.Лицейское положение о рабочей программе.

**Цель программы:** содействие укреплению здоровья, приобщению детей к культуре народов Севера в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

**Задачи:**

- познакомить учащихся с разнообразием подвижных игр народов Севера;
- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях.
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

**Специфика кружка «Подвижные игры народов Севера»** в начальной школе заключается в том, что он интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знанию традиций, способствующих освоению культурного наследия народов Севера.

Занятия проходят в тесной связи с такими предметами как изучение родного языка (уйльта) и литературы народов Севера.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Главная задача внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению заключается в том, чтобы научить детей играть самостоятельно, активно, а затем регулировать степень внимания, мышечного напряжения, приспосабливаться к условиям окружающей среды, находить выход из критической ситуации, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

Кружок «Подвижные игры народов Севера» как систематический курс начинается с 1 класса и рассчитан на четыре года.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы и т.п.

Программа включает в себя изучение игр разных народов Севера. Она разделена на четыре раздела: «Игры нивхского народа», «Игры уйльтинского народа», «Игры нанайского народа», «Игры эвенкийского народа» и построена с учетом линейно-ступенчатого принципа.

Такое распределение изучения материала позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным особенностям и позволяют удовлетворять их потребности в движении. А знакомство с историей и играми народов Севера не только укрепляют их физически, но еще и развивают кругозор.

Помимо разучивания национальных игр, каждый раздел включает в себя проведение мероприятий внеурочной деятельности, которые не только оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей, но и знакомят с традициями и обычаями своего народа.

В программу введен раздел по изучению элементов национального многоборья, что в дальнейшем даст возможность соблюсти принцип преемственности между кружком «Подвижные игры народов Севера» в начальной школе и секцией «Национальное многоборье» в среднем и старшем звене.

Таким образом, реализация программы спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры народов Севера» будет способствовать физическому развитию ребенка, успешной социализации, раскрытию индивидуальности, умению и сформированности представлений здорового образа жизни.

### **Основные формы и методы работы по спортивно-оздоровительной направленности младших школьников во внеурочное время.**

- Практический метод используется, когда необходимо
  - проведения разнообразных игр (сюжетно-ролевые игры (участники сами определяют цель и правила игры); игры-забавы; имитирующие игры; игры-соревнования.);
  - проведение соревнований, фестивалей, эстафет;
  - организация продуктивной деятельности (выставки рисунков, тематические игровые программы);
  - организация работы по созданию исследовательских работ учащихся;
  - встреча с представителями народов Севера;
  - организация совместных спортивных соревнований с родителями, для родителей и сверстников.
- Наглядный метод используется во время:
  - экскурсий;

- наблюдений;
- просмотра видеофильмов;
- рассматривания книжных иллюстраций, репродукций, предметов;
  - Словесный метод представляется наиболее эффективным в процессе:
- чтения литературных произведений;
- бесед с учащимися.
  - Основные формы проведения занятий: групповая и коллективная.

### **Способы проверки знаний и умений:**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры народов Севера» спортивно-оздоровительного направления рассчитана на учащихся начальных классов, на 4 года обучения, из расчета 135 часов в год (по 1 часу в неделю). Из них 1 класс - 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

Кружок «Подвижные игры народов Севера» как один из видов спортивно-оздоровительного направления в начальной школе имеет большое значение для укрепления здоровья, приобщения детей к культуре народов Севера в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

На этих занятиях учащиеся знакомятся с играми народов Севера, которые содействуют привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни, воспитывают бережное отношение к окружающей среде и к народным традициям.

Кружок «Подвижные игры народов Севера» как вид внеурочной деятельности знакомит учащихся с культурными ценностями своего народа и способствует формированию личностных качеств, соответствующих национальным и общечеловеческим ценностям.

### **Требования к уровню подготовки учащихся в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами**

Данная программа ориентирована на активное участие самих школьников в процессе приобретения необходимых познаний в национальных играх и традициях.

В результате обучения по программе «Подвижные игры народов Севера» у младших школьников будут сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений с одноклассниками и сверстниками, между поколениями;
- знание традиций своего народа, семьи и образовательного учреждения, бережное отношение к ним.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

### **Предметные результаты:**

*Школьник сможет приобрести следующие знания:*

- познакомятся с понятиями «подвижные игры», «традиции»;
- расширят кругозор о подвижных играх и забавах народов Севера;
- узнают историю возникновения национальных игр;
- познакомятся с инвентарём использующимся в национальных играх и состязаниях, с технологией его изготовления;

*Школьник сможет приобрести следующие умения:*

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры в малых группах сверстников;
- соблюдать дисциплину, правил безопасного поведения в местах проведения подвижных игр;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр, проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности;
- оценивать свои личные качества и их проявления в играх и повседневной жизни;
- оценивать личный вклад в подготовку и проведение национальных праздников, свои впечатления от участия в них.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1 класс (33 часа)**

#### **Введение (1 час)**

История возникновения игр народов Севера и их отличительные особенности.

#### **Разучивание игр народов Севера (24 часа)**

##### **Нивхские игры (6 часов)**

- Знакомство с национальными играми нивхского народа. Обзорная экскурсия.
- Разучивание игр «Поймай за хвост», «Тюленьи бега», «Каюр и собаки».

##### **Эвенкийские игры (6 часов)**

- Знакомство с национальными играми эвенкийского народа. Обзорная экскурсия.
- Разучивание игр «Стой! Олень», «Олени и волки - Орор-ахилкан», «Платочек».

##### **Уйльтинские игры (6 часов)**

- Знакомство с национальными играми уйльтинского народа. Обзорная экскурсия.
- Разучивание игр «Жмурки», «Медвежата», «Волк и олени».

##### **Нанайские игры (6 часов)**

- Знакомство с национальными играми нанайского народа. Обзорная экскурсия.
- Разучивание игр «Прыжки по кочкам», «Перетягивание палки», «Борьба спинами стоя».

**Разучивание и совершенствование элементов национального  
многоборья  
(6 часов)**

- Тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих ног;
- Национальная борьба на поясах;
- Перетягивание каната.

**Проведение мероприятий внеурочной деятельности (2 часа)**

- Личное первенство по национальному многоборью
- Открытое занятие для родителей и педагогов «А я проведу игру» (кто лучше знает условия игры).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### (33 часа)

№ п/п	Раздел тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	История возникновения игр народов Севера и их отличительные особенности	1	<p><b>Знать</b> историю возникновения игр народов Севера и их отличительные особенности</p> <p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> подвижные игры.</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Выявлять</b> значение подвижных игр для здорового образа жизни.</p>
2	<p>Разучивание игр народов Севера</p> <p>➤ Игры нивхского народа</p> <p>➤ Игры эвенкийского народа</p> <p>➤ Игры уйльтинского народа</p> <p>➤ Игры нанайского народа</p>	<p>24</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой</p>

			<p>деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>
<b>3</b>	Разучивание и совершенствование элементов национального многоборья	<b>6</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых двигательных действий: тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих ног;</p> <p>национальная борьба на поясах;</p> <p>перетягивание каната.</p> <p><b>Осваивать</b> технику двигательных действий: тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих ног;</p> <p>национальная борьба на поясах;</p> <p>перетягивание каната.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении: тройного прыжка с одновременным отталкиванием обеих ног; национальной борьбы на поясах; перетягивания каната.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники</p>

			<p>безопасности при выполнении элементов национального многоборья.</p> <p><b>Проявлять</b> скоростно-силовые качества, силу, выносливость, ловкость при выполнении элементов национального многоборья.</p>
<b>4</b>	Проведение мероприятий внеурочной деятельности	<b>2</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и элементов национального многоборья.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
	ИТОГО:	<b>33</b>	

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 1 класс

**К концу учебного года учащиеся научатся:**

- играть в подвижные игры народов Севера  
**нивхские:** «Поймай за хвост», «Тюленьи бега», «Каюр и собаки»;  
**эвенкийские:** «Стой! Олень», «Олени и волки - Орор-ахилкан», «Платочек»;
- **уйльтинские:** «Жмурки», «Медвежата», «Волк и олени»;
- **нанайские:** «Прыжки по кочкам», «Перетягивание палки», «Борьба спинами стоя»;
- правильно выполнять технику соревновательных дисциплин «Национального многоборья»: тройного прыжка с одновременным отталкиванием обеими ногами; национальную борьбу на поясах; прыжков через канат;
- **знать** историю возникновения игр народов Севера и их отличительные особенности;
- **знать** значение подвижных игр для здорового образа жизни;
- **уметь** самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры народов Севера;
- **принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2 класс (34 часа)**

#### **Введение (1 час)**

Праздник игры и игрушки «Во что играли наши бабушки и дедушки».

#### **Разучивание игр народов Севера (24 часа)**

##### **Нивхские игры (6 часов)**

- Знакомство с национальными обрядами и праздниками нивхского народа.
- Разучивание игр «Прыжки в длину - Тэгн унд», «Бег с верёвкой», «Кусая рукавичку - Вамк яздь».

##### **Эвенкийские игры (6 часов)**

- Знакомство с национальными обрядами и праздниками эвенкийского народа.
- Разучивание игр «Кома кыс-кыс - мать защищает своих детей.», «Тлоть – прыжки на одной ноге.», «Ловля оленей».

##### **Уйльтинские игры (6 часов)**

- Знакомство с национальными обрядами и праздниками уйльтинского народа.
- Разучивание игр «Отбивка оленей», «Схвати варежку», «Бой олений - кто кого забодает».

##### **Нанайские игры (6 часов)**

- Знакомство с национальными обрядами и праздниками нанайского народа.
- Разучивание игр «Бег на выдохе», «Кто первый?», «Охота на уток - Гаса ваайцаори».

#### **Разучивание и совершенствование элементов национального**

##### **многоборья**

##### **(6 часов)**

- Прыжки через нарты;

- Тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих ног;
- Национальная борьба на поясах;
- Перетягивание каната.

**Проведение мероприятий внеурочной деятельности (3 часа)**

- Личное первенство по национальному многоборью
- Открытое занятие для родителей и педагогов «Медвежий праздник».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(34 часа)

№ п/п	Раздел тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Праздник игры и игрушки «Во что играли наши бабушки и дедушки»	1	<p><b>Уметь</b> самостоятельно находить сведения об играх, в которые играло старшее поколение</p> <p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> подвижные игры.</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Выявлять</b> значение подвижных игр для здорового образа жизни.</p>
2	Разучивание игр народов Севера	24	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>
	➤ Игры нивхского народа	6	<p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p>
	➤ Игры эвенкийского народа	6	<p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
	➤ Игры уйльтинского народа	6	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>
	➤ Игры нанайского народа	6	<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения</p>

			<p>управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>
<b>3</b>	Разучивание и совершенствование элементов национального многоборья	<b>6</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых двигательных действий: тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих ног; прыжки через нарты; национальная борьба на поясах; перетягивание каната.</p> <p><b>Осваивать</b> технику двигательных действий: тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих ног; прыжки через нарты; национальная борьба на поясах; перетягивание каната.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении: тройного прыжка с одновременным отталкиванием обеих ног; прыжков через нарты;</p>

			<p>национальной борьбы на поясах; перетягивания каната.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении элементов национального многоборья.</p> <p><b>Проявлять</b> скоростно-силовые качества, силу, выносливость, ловкость при выполнении элементов национального многоборья.</p>
<b>4</b>	Проведение мероприятий внеурочной деятельности	<b>3</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и элементов национального многоборья.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий во время проведения национального праздника.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
	ИТОГО:	<b>34</b>	

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 2 класс

**К концу учебного года учащиеся научатся:**

- играть в подвижные игры народов Севера  
**нивхские:** «Прыжки в длину - Тэгн унд», «Бег с верёвкой», «Кусая рукавичку - Вамк яздь»;  
**эвенкийские:** «Кома кыс-кыс - мать защищает своих детей.», «Тлоть – прыжки на одной ноге.», «Ловля оленей»;  
**уйльтинские:** «Отбивка оленей», «Схвати варежку», «Бой олений - кто кого забодает»;  
**нанайские:** «Бег на выдохе», «Кто первый?», «Охота на уток - Гаса ваайцаори»;
- правильно выполнять технику соревновательных дисциплин «Национального многоборья»: тройного прыжка с одновременным отталкиванием обеими ногами; прыжков через нарты; национальную борьбу на поясах;
- **знать**, какие виды национального многоборья использовались во время проведения национальных обрядов и праздников;
- **уметь** самостоятельно находить сведения об играх, в которые играло старшее поколение;
- **уметь** самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры народов Севера;
- **принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3 класс (34 часа)**

#### **Введение (1 час)**

История возникновения национальных праздников и обрядов народов Севера

#### **Разучивание игр народов Севера (24 часа)**

##### **Нивхские игры (6 часов)**

- Знакомство с играми нивхского народа через сказки, мифы и легенды.
- Разучивание игр «Охотиться на нерпу - Ланр нындь», «Наколи пучок - Окр най», «Питьё воды - Ч ах"тадь».

##### **Эвенкийские игры (6 часов)**

- Знакомство с играми эвенкийского народа через сказки, мифы и легенды.
- Разучивание игр «Игра с маутом», «Игра в мяч - Покседе», «Метание маута - Маурл лакал».

##### **Уйльтинские игры (6 часов)**

- Знакомство с играми уйльтинского народа через сказки, мифы и легенды.
- Разучивание игр «Поймать оленя», «Прыжки через верёвку - Хэкэки пэккити», «Метание маута на дальность».

##### **Нанайские игры (6 часов)**

- Знакомство с играми нанайского народа через сказки, мифы и легенды.
- Разучивание игр «Гонки на собачьих упряжках», «Бег с палкой - копьём», «Отобрат палочку».

#### **Разучивание и совершенствование элементов национального**

#### **многоборья**

##### **(6 часов)**

- Прыжки с шестом;
- Метание маута;
- Тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих ног;

- Прыжки через нарты;
- Прыжки через канат;
- Национальная борьба на поясах;
- Перетягивание каната.

### **Проведение мероприятий внеурочной деятельности**

**(3 часа)**

- Личное первенство по национальному многоборью
- Открытое занятие для родителей и педагогов «День оленевода - Курей»

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(34 часа)

№ п/п	Раздел тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	История возникновения национальных праздников и обрядов	1	<p><b>Знать</b> историю возникновения национальных праздников и обрядов, их отличительные особенности.</p> <p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> подвижные игры.</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Выявлять</b> значение подвижных игр для здорового образа жизни.</p>
2	Разучивание игр народов Севера	24	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>
	➤ Игры нивхского народа	6	<p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p>
	➤ Игры эвенкийского народа	6	<p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
	➤ Игры уйльтинского народа	6	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>
	➤ Игры нанайского народа	6	<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>

			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>
<b>3</b>	Разучивание и совершенствование элементов национального многоборья	<b>6</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых двигательных действий: метание маута; прыжки с шестом; тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих ног; прыжки через нарты; прыжки через канат;</p> <p>национальная борьба на поясах; перетягивание каната.</p> <p><b>Осваивать</b> технику двигательных действий: метание маута; прыжки с шестом; тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих</p>

			<p>ног; прыжки через нарты; прыжки через канат; национальная борьба на поясах; перетягивание каната.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении: метание маута; прыжки с шестом; тройного прыжка с одновременным отталкиванием обеих ног;</p> <p>прыжков через нарты; прыжков через канат;</p> <p>национальной борьбы на поясах; перетягивания каната.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении элементов национального многоборья.</p> <p><b>Проявлять</b> скоростно-силовые качества, силу, выносливость, ловкость при выполнении элементов национального многоборья.</p>
<b>4</b>	Проведение мероприятий внеурочной деятельности	<b>3</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и элементов национального многоборья.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения</p>

			игровых действий во время проведения национального праздника. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	ИТОГО:	<b>34</b>	

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 3 класс

**К концу учебного года учащиеся научатся:**

- играть в подвижные игры народов Севера  
**нивхские:** «Охотиться на нерпу - Ланр нындь», «Наколи пучок - Окрнай», «Питьё воды - Ч ах"тадь»;  
**эвенкийские:** «Игра с маутом», «Игра в мяч - Покседе», «Метание маута - Маурл лакал»;  
**уйльтинские:** «Поймать оленя», «Прыжки через верёвку - Хэкэки пэккити», «Метание маута на дальность»;  
**нанайские:** «Гонки на собачьих упряжках», «Бег с палкой - копьём», «Отобрать палочку»;
- правильно выполнять технику соревновательных дисциплин «Национального многоборья»: метание маута; прыжки с шестом; тройного прыжка с одновременным отталкиванием обеих ног; прыжков через нарты; прыжков через канат; национальной борьбы на поясах; перетягивания каната;
- **знать**, какие виды национального многоборья использовались во время проведения национальных обрядов и праздников;
- **знать** фольклор народов Севера, где описываются национальные игры;
- **уметь** самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры народов Севера;
- **принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4 класс (34 часа)**

#### **Введение (1 час)**

История возникновения национального многоборья.

#### **Разучивание игр народов Севера (24 часа)**

##### **Нивхские игры (6 часов)**

- Знакомство с жизнью и бытом нивхского народа.
- Разучивание игр «Достань трубку - Одк вин», «Игра-состязание Пэзнт», «Лёжа на ремне».

##### **Эвенкийские игры (6 часов)**

- Знакомство с жизнью и бытом эвенкийского народа.
- Разучивание игр «Игра с прыжками через верёвку - Мульхат», «Чукча», «Игра в мяч - Мачикат».

##### **Уйльтинские игры (6 часов)**

- Знакомство с жизнью и бытом уйльтинского народа.
- Разучивание игр «Прыжки в высоту, отталкиваясь двумя ногами.», «Зааркань оленя», «Игра с ремнём».

##### **Нанайские игры (6 часов)**

- Знакомство с жизнью и бытом нанайского народа.
- Разучивание игр «Борьба ногами лёжа», «Читумэчи - Отними мяч», «Мапакачи - медведь».

#### **Разучивание и совершенствование элементов национального многоборья (6 часов)**

- Стрельба из лука;
- Прыжки с шестом;
- Метание маута;

- Тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих ног;
- Прыжки через нарты;
- Прыжки через канат;
- Национальная борьба на поясах;
- Перетягивание каната.

### **Проведение мероприятий внеурочной деятельности**

**(3 часа)**

- Личное первенство по национальному многоборью
- Открытое занятие для родителей и педагогов «Фестиваль Коренных народов Севера»

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(34 часа)

№ п/п	Раздел тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	История возникновения национального многоборья	1	<p><b>Знать</b> историю возникновения национального многоборья.</p> <p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> подвижные игры.</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Выявлять</b> значение подвижных игр для здорового образа жизни.</p>
2	<p>Разучивание игр народов Севера</p> <p>➤ Игры нивхского народа</p> <p>➤ Игры эвенкийского народа</p> <p>➤ Игры уйльтинского народа</p> <p>➤ Игры нанайского народа</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения</p>

			<p>управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>
<b>3</b>	Разучивание и совершенствование элементов национального многоборья	<b>6</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых двигательных действий: стрельба из лука; метание маута; прыжки с шестом; тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих ног; прыжки через нарты; прыжки через канат; национальная борьба на поясах; перетягивание каната.</p> <p><b>Осваивать</b> технику двигательных действий: стрельба из лука; метание маута; прыжки с шестом; тройной прыжок с одновременным отталкиванием обеих ног; прыжки через нарты; прыжки через канат;</p>

			<p>национальная борьба на поясах; перетягивание каната.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении: стрельба из лука; метание маута; прыжки с шестом; тройного прыжка с одновременным отталкиванием обеих ног; прыжков через нарты; прыжков через канат; национальной борьбы на поясах; перетягивания каната.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении элементов национального многоборья.</p> <p><b>Проявлять</b> скоростно-силовые качества, силу, выносливость, ловкость при выполнении элементов национального многоборья.</p>
4	Проведение мероприятий внеурочной деятельности	3	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и элементов национального многоборья.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий во время проведения национального</p>

			<p>праздника.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
	ИТОГО:	<b>34</b>	

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 4 класс

**К концу учебного года учащиеся научатся:**

- играть в подвижные игры народов Севера  
**нивхские:** «Достань трубку - Одк вин», «Игра-состязание Пэзнт», «Лёжа на ремне»;
- эвенкийские:** «Игра с прыжками через верёвку - Мульхат», «Чукча», «Игра в мяч - Мачикат»;
- уйльтинские:** «Прыжки в высоту, отталкиваясь двумя ногами.», «Зааркань оленя», «Игра с ремнём»;
- нанайские:** «Борьба ногами лёжа», «Читумэчи - Отними мяч», «Мапакачи - медведь»;
- правильно выполнять технику соревновательных дисциплин «Национального многоборья»: стрельба из лука; метание маута; прыжки с шестом; тройного прыжка с одновременным отталкиванием обеих ног; прыжков через нарты; прыжков через канат; национальной борьбы на поясах; перетягивания каната;
- **знать**, какие виды национального многоборья использовались во время проведения национальных обрядов и праздников;
- **знать** традиции и культуру народов Севера;
- **уметь** самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры народов Севера;
- **принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
<b>1.</b>	<b>Литература для учителя</b>	
1.1.	Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Academia, 2000.	Д
1.2.	Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988.	Д
1.3.	Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. – М.: Просвещение, 2003.	Д
1.4.	Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006.	Д
1.5.	Полярная энциклопедия школьника «Арктика – мой дом. Народы Севера Земли». М. «Северные просторы», 2001.	Д
1.6.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физические упражнения и подвижные игры». М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2005.	Д
1.7.	Козак О.Н. «Зимние игры для больших и маленьких». СПб.: Союз, 1999.	Д
1.8	Прокопенко В.И. «Игры, состязания и этносport народов Севера Сахалина». - Екатеринбург: Издательство Урал. ун-та, 2016.	Д
<b>2.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
2.1	Музыкальный центр	Д
2.2	Аудиозаписи	Д
2.3	Мультимедийный проектор	Д
2.4	Экран	Д
2.5	Презентации к урокам	Д
<b>3.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
3.1	Бревно гимнастическое напольное	Д

3.2	Козел гимнастический	Д
3.3	Канат для лазанья	П
3.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
3.5	Стенка гимнастическая	П
3.6	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
3.7	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
3.8	Палка гимнастическая	К
3.9	Скакалка детская	К
3.10	Мат гимнастический	П
3.11	Гимнастический подкидной мостик	Д
3.12	Кегли	К
3.13	Обруч пластиковый детский	К
3.14	Планка для прыжков в высоту	Д
3.15	Стойка для прыжков в высоту	Д
3.16	Рулетка измерительная	Д
3.17	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
3.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
3.19	Сетка волейбольная	Д
3.20	Канат для перетягивания	Д
3.21	Шест h = 200 см	Д
3.22	Мат для борьбы (татами)	П
3.23	Лук спортивный + стрелы	П
3.24	Макет нарт	П
3.25	Топоры народов Севера	П
3.26	Верёвка (маут)	П
3.27	Кушак (пояс)	К

Для отражения количественных показателей используется следующая система символических обозначений:

**Д** – демонстрационный

**К** – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## Игры нивхского народа

**Охотиться на нерпу - Ланр нындь.** "Охотники " располагаются по одну сторону от условного коридора, в 5 - 10 м от него. Один из участников игры бежит мимо них по этому коридору и тянет за верёвку чучело нерпы. Задача каждого "охотника" - попасть в мишень "копьем", как только она с ним поравняется. Игрок, тянущий чучело, во время бега может дёргать верёвку, тем самым создавать непредсказуемость перемещения "нерпы". "Охотник", которому удалось попасть в цель, считается самым метким и ловким. Игру повторяют несколько раз. Её можно ещё более усложнить, если, увеличить, например, расстояние между мишенью и "охотниками". "Копья" игроки могут подбирать с земли только после того, как сделает бросок последний участник игры.

*Необходимый инвентарь:* чучело нерпы (пучок соломы длиной 70 т- 80 см и толщиной 25 - 30 см, крепко обмотанный верёвкой, чтобы во время игры он не рассыпался) с прикрепленной к ней верёвкой 6 - 8 м; палки - "копья" длиной 1,2 - 1,5 м, толщиной 2 - 3 см, с одного конца заточенные.

**Кусая рукавичку – Вамк яздь.** Эта игра проводится в помещении в любое время года. Участвуют в ней наиболее физически подготовленные мальчики, подростки, юноши.

*Описание игры.* Игрока поднимают за ноги в верх, предварительно их связав. В таком положении его либо кто-то держит, либо ноги подвязывают к потолку. При этом игроки опирается на руки. Невдалеке от него кладут рукавичку. Задача игрока на выпрямленных руках продвинуться к рукавичке, затем, согнув их, опуститься и захватить её зубами. Выполнив задания, игрок должен поднять себя на руках, находясь в стойке. Сразу после этого ноги ему опускают.

### **Достань трубку - Одк вин.**

Игра проводилась в помещении. Участвовали в ней мальчики, подростки, юноши и взрослые мужчины. Раньше в этой игре надо было зубами поднять с земли (пола) курительную трубку. Сегодня трубку вполне можно заменить любым другим предметом.

*Описание игры.* Желающие испытать себя подходили к небольшому предмету, лежащему на полу или на земле, становились к нему спиной и начинал наклоняться назад, постепенно принимая положения «мостик» (по возможности без помощи рук). Игроку разрешалось упираться головой в землю и пододвигать голову, чтобы взять предмет в зубы. Взяв в зубы предмет и, не выпуская его изо рта, игрок медленно, не сходя с места и стараясь не помогать себе руками, возвращался в исходное положение. Кто выполнил все требования игры, тот становился победителем.

### **Поймай за хвост.**

Это состязание для двух игроков. Игра проводится на ровной площадке.

*Описание игры.* Играющие находятся друг против друга. У каждого из них за спиной прикреплён «хвост». По сигналу соперники начинают двигаться, совершая различные манёвры, пытаясь завладеть «хвостом» противника, выигрывает тот, кто первым завладеет «хвостом» соперника.

*Правила игры.* Игра начинается только по сигналу. Наносить удары сопернику или держать свой хвост руками нельзя.

### **Каюр и собаки.**

На противоположных краях площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них – собаки, третий – каюр. Каюр берёт за руки стоящих впереди собак. Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного края шнура до другого.

*Правила игры.* Бежать можно только по сигналу. Выигрывает только та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть разные препятствия.

**Тюленьи бега.** Эта игра - состязание. Игроки подражают тюленям. Все располагаются на линии старта, руками поддерживая туловище и расслабив ноги. По сигналу игроки должны начать двигаться, используя только руки - их ноги волокутся за ними, словно хвост тюленя. Определите финишную черту или ограничьте время состязания.

**Питьё воды - Ч а х"тадь.** В игре принимали участие только мальчики 8 – 15 лет. Для неё необходима была чурка из любого дерева высотой 30 – 50 см, толщиной 20 – 30 см и небольшая чаша, наполненная водой.

*Описание игры.* Игрок садился на корточки на стоящую чурку, затем пропуская руки между ног и брался руками за её края. Приняв такое положение, игрок постепенно переносил центр тяжести на руки и наклонялся грудью вперёд к чашке с водой, стоявшей недалеко от чурки. Опираясь только на руки и балансируя, он медленно опускал туловище всё ниже и ниже вперёд, чтобы глотнуть из чашки воды; затем надо было вновь вернуться в исходное положение. Игрок выполнивший все требования игры, вызывал похвалу окружающих. Над тем, кто допустил промах (не удержался на чурке, разлил воду из чашки или не смог вернуться в исходное положение), подшучивали.

**Игра-состязание «Пэзнт».** Игра проводится в помещении. Участвуют в ней дети разных возрастов.

*Описание игры.* Игра – состязание заключается в том, чтобы, расставив широко ноги, наклониться назад как можно ниже, стараясь головой коснуться пола. При этом разрешается сгибать ноги в коленях, но запрещается сдвигать их с места; нельзя помогать себе руками, опираясь ими о пол. Когда один участник состязания выполняет упражнение, позади него должен стоять судья или другой игрок, который следит за соблюдением правил, а также измеряет ладонью расстояние от головы до пола, определяя, сколько пальцев не хватило, чтобы коснуться его головой.

**«Лёжа на ремне».** Игра проводится среди мальчиков, подростков, юношей и взрослых мужчин.

*Описание игры.* Между двумя вбитыми на расстоянии 3 - 4 м столбами натягивают широкий ремень на высоте 1 - 1,2 м от земли. Игрок подходит к ремню и ложится на него спиной. Задача игрока заключается в следующем: лёжа на ремне надо снять с себя какую-нибудь часть одежды (по договорённости между участниками игры), затем снова её надеть и при этом не потерять равновесие, не упасть с ремня.

**Наколи пучок - Окр най.** Это командная игра проводится летом, в каждой команде может быть 4 - 6 человек и более.

*Описание игры.* Игроки двух команд располагаются вдоль обозначенных линий напротив друг друга на расстоянии 10 - 20 м. Расстояние между членами команды 1 - 2 м. Один из игроков берёт пучок за "хвост", раскручивает его и с силой бросает в сторону другой команды. Соперники, стоящие в это время с выставленными вперед-вверх "копьями", готовы поймать летящий и вертящийся в воздухе пучок.

Игрок на которого летит пучок, должен насадить его на "копье". Если это удастся сделать, он снимает пучок и бросает его команде сопернице. В случае промаха он выходит из игры, а пучок передаётся тому игроку, который бросал, для повторного броска. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих игроков.

*Необходимый инвентарь:* "копье" - ровная палка заострённая с одного конца длиной 1,5 - 2 м, и толщиной обычно не более 3 см; пучок изготовленный из соломы длиной 60 - 80 см, толщиной 10 - 15 см, его крепко обматывают верёвкой, чтобы во время игры он не рассыпался.

**Бег с верёвкой.** Игра проводится в летнее время, в ней участвуют от 6 до 10 человек. Для игры используют верёвку длиной не превышающей 6 - 8 м.

*Описание игры.* Игроки берутся одной рукой за верёвку и , держа её на уровне пояса, бегут так по намеченному маршруту. Тот, кто устанет во время бега и выпустит из рук верёвку, выбывает из игры. Победителем становится игрок, который дольше всех сумеет выдержать такой бег. Во время бега запрещается делать остановки для отдыха.

**Прыжки в длину - Тэгн үнд.** Эта игра проводится на ровной площадке где много свободного места.

*Описание игры.* Игроки отмеряют на полу немалое расстояние и очерчивает его с двух сторон. Условия игры таковы. Перед первой чертой, обозначающей начало участка, становятся обеими ногами. Без разбега надо прыгнуть до середины отмеренного расстояния и замереть на одной ноге. Затем, стоя на одной ноге, надо прыгнуть дальше и удержаться уже на обеих ногах. Если игравший не допрыгивает до черты, он считается проигравшим; если перепрыгивает – выигравшим. При этом замеряют, насколько он прыгнул дальше черты. Бывают прыгуны, которые так сильно выбрасывают ноги вперед, что это оканчивается падением на спину. В этом случае их прыжок замеряют по тому месту, где оказались ноги.

## Игры уйльтинского народа

**Жмурки.** Один из участников игры становится жмуркой, ему завязывают глаза платком. Все остальные дети начинают его дразнить - легко ударять по рукам, плечам, дёргать за одежду и т.д. Жмурка бежит за ними и старается кого-нибудь поймать. Пойманный игрок меняется со жмуркой ролями. Так игра продолжается до тех пор, пока не надоест.

**Прыжки через верёвку - Хэкэки пэккити.** Игра проводится среди мальчиков и девочек, а также юношей и девушек. Прыжки делают через вертящийся 5 - 6 метровый ремень или верёвку. Количество участников не ограничено.

*Описание игры.* Два игрока стоя быстро крутят за концы длинную верёвку (ремень). Остальные игроки по очереди прыгают через неё в постепенно усложняющихся разных позициях: на одной и на двух ногах; сидя на корточках; стоя на коленях; на четвереньках; лёжа на земле лицом вниз; лёжа на боку; лёжа спиной к верёвке. Победителем становится тот, кто дольше всех пропрыгает названными способами, не задев верёвку.

**Поймать оленя.** Игра проводится в зимнее время года на улице на каком-нибудь ровном месте. Количество игроков не ограничено, у каждого из них в руках маут. Для игры необходимы рога оленя, к которым привязывается длинная верёвка.

*Описание игры.* Один из участников игры (по жребию) берёт верёвку с привязанными к ней рогами и бегом тащит их по снегу. Остальные игроки бегут за рогами и стараются набросить на них свои арканы.

**Медвежата.** Состязание для двух игроков. Игра проводится на ровной площадке.

*Описание игры.* Играющие находятся в обоюдном захвате, обхватывая одну руку и талию соперника. По сигналу, соперники пытаются оторвать своего противника от земли и поднять его над собой. Выигрывает тот, кто первый оторвёт противника от земли.

*Правила игры:* пытаться поднять соперника можно только по сигналу. Разрывать захват и ронять соперника нельзя.

**Бой олений - кто кого забодает.** Состязание для двух игроков. Игра проводится на ровной площадке.

*Описание игры.* Два игрока становятся на четвереньки лицом к лицу, касаясь друг друга лбами. Между ними прочерчена линия. По сигналу ведущего каждый игрок пытается вытолкнуть соперника назад, при этом их лбы должны касаться друг друга на протяжении всего соревнования. Выигрывает тот, кто полностью пересечет линию зайдя на территорию противника.

**Волк и олени.** Игра проводится на ровной площадке, количество игроков не ограничено.

*Описание игры.* 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. Игра продолжается пока волк не поймает оговорённое количество оленей.

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

**Прыжки в высоту, отталкиваясь двумя ногами.** Эту игру устраивают как мальчики, так и девочки. Она проводится в любое время года на ровной площадке. Для игры необходим 5 - 6 метровый ремень или верёвка. Количество участников не ограничивается.

*Описание игры.* Два игрока держат натянутый ремень на уровне пояса. остальные дети по очереди с разбега перепрыгивают через ремень, отталкиваясь двумя ногами от земли и приземляются тоже на обе ноги. Если все участники игры преодолели эту высоту, не задев ремень, его поднимают выше: на уровень груди, плеч, до подбородка, носа, глаз, макушки головы и выше - по договорённости. Задача игроков - преодолеть наибольшую высоту, не задев ремня.

**Зааркань оленя.** Игра проводится как зимой так и летом на ровной площадке. Количество игроков не ограничено, у каждого из них в руках маут. Для игры необходимо несколько рогов оленя.

*Описание игры.* Несколько ребят, изображают оленей, держат в руках на уровне головы оленьи рога и всё время находятся в движении. Другие игроки, "оленеводы", стараются набросить арканы на рога. Тот кого заарканили, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все "олени" не будут заарканены.

**Схвати варежку.** В игре участвуют мальчики, подростки, юноши. Количество игроков не ограничено. Для игры нужна варежка.

*Описание игры.* Варежку кладут на расстоянии 5 - 10 м от линии старта и дальше отмеряют ещё одно расстояние до финиша, тоже 5 - 10 м. Участникам игры связывают ноги на уровне щиколоток верёвкой, и они располагаются, опираясь на руки, на линии старта. По команде все игроки начинают продвигаться на руках в сторону лежащей варежки, которую надо схватить зубами и пронести до финиша. Кто сделает это первым, тот становится победителем.

**Игра с ремнём.** Игра проводится среди мальчиков и девочек в тёплое время года на улице. Для неё нужен длинный, не менее 2 - 3 м, ремень. Количество игроков не ограничено.

*Описание игры.* Два игрока крутят ремень, держа его за концы. Остальные участники игры стоят в стороне и, когда ремень находится вверху, по очереди стараются пробежать под ним так, чтобы не оказаться задетым. Затем они, также по очереди, уловив подходящий момент, перескакивают через ремень, когда он находится внизу.

**Метание маута на дальность.** Состязание для мальчиков. Каждый имеет маут. Количество участников не ограничивается. На ровной площадке проводят черту, от которой соревнующиеся производят броски маута.

*Описание игры.* Участник становится возле линии с маутом в руках. Сделав замах, он бросает маут вперед-вверх как можно дальше. Если маут улетает дальше своей длины, участник может забежать за линию и пробежать несколько шагов с маутом, не выпуская его из рук. После этого на место, где лежала дальняя часть маута, кладут камень или забивают палочку. Затем игрок делает еще три попытки. Засчитывается лучший результат. За первым участником выходит второй и т.д. Побеждает участник, маут которого улетает на большее расстояние, чем у других соперников.

**Отбивка оленей.** Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом - это олени. По сигналу «Раз, два, три - отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей.

*Правила игры:* бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.

## Игры нанайского народа

**Борьба ногами лёжа.** Состязание для двух игроков. Игра проводится на ровной площадке.

*Описание игры.* Соперники ложились на спину параллельно друг другу головами в противоположные стороны и упирались пятками. По команде участники поединка начинали борьбу, каждый давил ногу партнера, пытаясь заставить его перевернуться через голову. Игрок, становившийся победителем, боролся со следующим соперником.

**Охота на уток - Гаса ваайцаори.** Игра проводилась в тёплое время года на ровной площадке. Принимают в ней участие как мальчики, так и девочки 8 - 13 лет. Количество игроков не ограничивается.

*Описание игры.* В начале игры на земле чертили круг, обозначавший озеро. Неподалеку, в лесу, в кустарнике, прятался охотник (или несколько охотников). Дети, изображавшие «уток», сидели на корточках и громко кричали, искусно подражая настоящим уткам. По условному сигналу «утки» поднимались и «летели» к озеру. Скрывающийся «охотник» бросал в бегущих мячи, «убивая уток».

Каждый запятнанный мячом игрок выходит из игры. Полёт «уток» с «озера» на другое место и обратно к «озеру» происходит несколько раз, пока не будут «убиты» все «утки».

**«Читүмэчи» - «Отними мяч».** Игра проводится в тёплое время года. Участвуют в ней и мальчики, и девочки 7 - 15 лет. Играют командами, которые по составу могут быть как смешанными, так и однородными и насчитывать от 3 до 6 человек. Для игры из рыбьей кожи делают круглый или продолговатый мяч диаметром примерно 20 см, который набивают тряпками и соломой. Игровое поле отчерчивают на любой ровной площадке, размеры его обговариваются до игры.

*Описание игры.* Перед игрой проводится жеребьёвка, чтобы определить команду, которая будет вводить мяч в игру. Члены команды располагаются на поле произвольно. Игроки команды, владеющей мячом, бросают его друг другу одной или двумя руками так, чтобы его не смогли перехватить соперники. Задача команды соперников - завладеть мячом, перехватив или даже выхватив его, и начать передавать между игроками своей команды. Игра проходит до определённого счёта, о котором договариваются заранее. Команда, на чьём счету больше перехваченных или выхваченных у соперника мячей, признаётся победительницей.

**Бег на выдохе.** Игроки делали глубокий вдох и начинали бег, во время которого надо было постепенно издавать непрерывный звук, например «а» или «э». Пока звук был слышен, игрок бежал. Когда звук прекращался, игрок останавливался – это был его финиш. Тот, кто сумел пробежать на выдохе дальше всех, становится победителем.

**Прыжки по кочкам.** Проводится игра в летнее время. Количество игроков произвольное. На земле чертят стартовую линию и некоторое количество хаотически расположенных кругов "кочек" диаметром 30 - 40 см. Размеры "кочек" и расстояние между ними зависит от возраста участников игры: чем они старше, тем меньше диаметр "кочек", а расстояние больше, и наоборот.

*Описание игры.* Игрок становится у стартовой линии, затем по команде одного из участников начинает прыгать по "кочкам" с одной на другую. Прыжки выполняются с ноги на ногу, наступать на "кочку" двумя ногами, останавливаться и стоять на ней или менять ногу запрещается. Правильно преодолевшим дистанцию считается тот, кто не пропустил ни одной "кочки". Если игрок не смог попасть ногой на "кочку", наступил на линию, обозначающую "кочку", или пропустил "кочку", то он выбывает из игры.

Ценится не только точность прыжков по "кочкам", но и быстрота прохождения дистанции.

**Борьба спинами стоя.** Игру можно проводить в любое время года на ровной площадке. Участвуют в ней в основном мальчики 10 - 16 лет.

*Описание игры.* Все участники борьбы разбиваются на пары по росту. Соперники становятся спиной друг к другу и выполняют захват в локтевых суставах. Начинают борьбу по сигналу, задача игроков - оторвать ноги соперника от земли или свалить его с ног. Игрок, которому удалось это сделать, становится победителем пары и продолжает борьбу с другими соперниками. Поединки продолжаются до тех пор, пока не определится единственный победитель среди всех участников борьбы.

**Перетягивание палки.** Игру можно проводить в любое время года как на улице, так и в помещении. Участие в ней принимают все желающие, но подростки обязательно подбирают себе соперника по возрасту и росту. Для борьбы используется сухая, гладко ошкуренная тальниковая палка длиной 60 - 80 см, толщиной 4 - 5 см.

*Описание игры.* Два игрока садятся на землю (на пол), упираются ступнями выпрямленных ног друг в друга, а вытянутыми руками берутся за палку. Хват произвольный. По команде они начинают тянуть палку каждый к себе, стараясь поднять соперника на ноги. Тот, кому это удалось сделать, становится победителем пары и сам выбирает себе следующего соперника. Игра проходит до тех пор, пока не выявится чемпион встречи.

**Мапакачи - медведь.** Игра проводится на ровной площадке. Участвуют в ней мальчики 6 - 14 лет. Игра командная, численность команды может быть различной и зависит от длины верёвки, используемой в ней. Из желающих играть выбирается "медведь" - *мана*. Для игры заранее подготавливают длинную верёвку, посередине которой завязана петля для медведя. Игрок - "медведь" надевает себе на пояс петлю, руки при этом оставляя свободными.

*Описание игры.* Команды становятся по обе стороны от "медведя", берутся руками за верёвку и по сигналу начинают тянуть её каждая в свою сторону "медведь" при этом пытается схватить кого-либо из игроков. Обычно ему удаётся поймать игрока той команды, которая слабее тянет верёвку в свою сторону и к которой "медведь" оказывается ближе. Пойманный игрок становится "медведем", а исполнявший эту роль - членом той команды, из которой был пойман игрок.

**Гонки на собачьих упряжках.** Состязание для двух игроков. Игра проводится на ровной площадке имеющей разделительную линию.

*Описание игры.* Игроки становятся на четвереньки, спиной друг к другу. Затем игроков соединяют между собой веревкой, прикрепляя ее к талии каждого игрока. Посередине между позициями игроков находится линия. По сигналу каждый игрок пытается вытащить своего соперника за линию.

*Правила игры:* тянуть можно только по сигналу. Побеждает тот, кто полностью затащит соперника на свою территорию.

**Бег с палкой - «копьём».** Игра проводится летнее время, участвуют в ней от 5 до 12 мальчиков 8 - 13 лет.

У каждого игрока в руке должна быть палка - "копьё", длиной 1,5 - 2 м, толщиной 2 - 3 см. Дистанция от старта до финиша произвольная, о ней договариваются перед игрой. На расстоянии 3 - 5 м от линии финиша устанавливают мишень. Мишенью служит кочка, подвешенная на верёвке к дереву на высоте около 2 м или привязанная к верхнему концу двухметровой палки, установленной вертикально.

*Описание игры.* Игроки становятся у линии старта. Палку - "копьё" можно держать во время старта и бега в любой руке - так, как это удобно игроку. Бег начинается по команде. Надо как можно быстрее добежать до финишной линии и уже от неё бросить копье в цель (нередко участники забега бросают снаряд, еще не достигнув финиша, это считается ошибкой).

На финиши стоит помощник организатора игры, который следит за соблюдением правил состязания, он же определяет самого меткого игрока.

**Кто первый?** Игра проводится в тёплое время, участвуют в ней только мальчики 6 - 14 лет, количество играющих должно быть обязательно чётным.

*Описание игры.* Чертится круг, размеры его зависят от возраста участников: чем они старше, тем больше диаметр круга, и наоборот. Круг делится прямыми линиями на четыре равные части, в точках пересечения этих линий и круга встают игроки, лицом в круг. По команде два игрока стоящие друг против друга, начинают бег, причём оба соперника бегут по кругу в одну сторону. Срезать дистанцию запрещается, за нарушение этого правила участник выбывает из игры. Обежав весь круг и обязательно добежав до своего места, игроки бегут в центр круга. Тот, кто оказался в центре круга первым, становится победителем первой пары. Затем соревнуется следующая пара игроков. Победители пар состязаются между собой, и так до тех пор, пока окончательно не определится самый быстрый и выносливый игрок. Нередко игра длится очень долго.

**Отобрать палочку.** Игру проводят в любое время года, как на свежем воздухе, так и в помещении. Обычно её устраивают мальчики и девочки 7 - 16 лет. Для игры готовят ровную и гладкую палочку длиной 20 -25 см, толщиной 3 - 4 см. По середине палочки вырезают или проводят поперечную линию - этой отметки пальцами касаться нельзя.

*Описание игры.* Два игрока становятся друг к другу боком, выставив опорную ногу вперёд, и крепко берутся за палочку вытянутой вперёд со стороны соперника рукой (вторую руку держат за спиной). По команде судьи или одного из игроков каждый начинает тянуть палочку к себе, при этом сходить с места запрещается. Кто вырвет палочку, тот становится победителем пары и зовёт следующего участника. Поединки заканчиваются тогда, когда определится игрок, выигравший у всех своих соперников. Он и получает звание чемпиона.

### Игры эвенкийского народа

**«Кома кыс-кыс» - мать защищает своих детей.** Участвуют в игре как дети, так и взрослые. Количество учащихся произвольное.

*Описание игры.* Перед началом игры участники выбирают "черта" и "мать". После этого игроки берутся руками за пояс впереди стоящего, создавая таким образом "цепь". Впереди становится "мать", которая должна защищать от "черта" своих "детей" - расставив руки широко в стороны. Задача "черта" - в ходе игры переловить (схватить, запятнать) по одному всех игроков. "Черт" пытается перехитрить "мать" и схватить крайнего игрока в "цепи". Кого он схватил, тот выходит из игры.

**«Тлоть» – прыжки на одной ноге.** Игра развивает силу ног, прыгучесть, выносливость, ловкость, воспитывает смелость, силу воли, выдержку.

*Описание игры.* Все участники становятся у линии, принимая исходное положение – стоя на одной ноге. По команде учителя они начинают прыжки. Кто быстрее преодолеет расстояние, тот становится победителем. Прыгать разрешается на любой ноге, но не сменяя ног.

**Платок.** Проводится эта игра в тёплое время года. Участвуют в ней дети, подростки и молодёжь обоего пола. Количество игроков произвольное. Игра проводится в быстром темпе.

*Описание игры.* Участники становятся в круг лицом к центру. Один из игроков исполняет роль водящего. Он ходит по кругу платком, затем незаметно кладёт платок кому-нибудь на плечо и убегает. Игрок на чьём плече оказался платок, старается догнать убегающего и отдать ему платок. Водящий пытается не только убежать, но и суметь занять его место в круге. Если вернуть платок не удаётся, игрок также незаметно кладёт его на плечо кому-то из участников игры, стоящих в круге, а сам старается не получить обратно платок от соперника и занять его место, пока тот бежит за ним.

**Игра с прыжками через верёвку - «Мульхат».** Игра проводится в летнее время года. Количество её участников не ограничивается.

Для игры требуется 4 - 5 метровая верёвка, к одному концу которой привязывается утяжеляющий предмет - кусок кости или небольшой камень (мешочек с песком).

*Описание игры.* Участники игры выстраиваются по кругу. Водящий, лёжа в центре круга, держит верёвку с небольшим утяжелителем на конце. С криком «Мульхат!» он начинает крутить её с максимальной скоростью, а игроки, подпрыгивая, должны избегать удара утяжелителем по ногам. Кто не смог избежать удара, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок - победитель.

**Игра в мяч - Покседе.** Игра проводится на ровной площадке, участвуют в ней команды мальчиков 8 - 12 лет. Игровое поле делится пополам линией и натянутой над ней между двух вбитых в землю кольев-столбов верёвкой. Верёвка натягивается на уровне головы игроков. Для игры необходим мяч довольно большого диаметра - наподобие современного волейбольного мяча. Длительность игры по времени не регламентируется.

*Описание игры.* Игроки команд располагаются на своих участках игрового поля в шахматном порядке. По жребию или согласованию между командами игрок одной из них вводит мяч в игру. Соперники должны отбить летящий мяч назад ладонью руки, посылая его выше натянутой верёвки. Мяч не должен падать на землю. Команда допустившая падение мяча, теряет очко. Выигрывает команда, которая допустила меньше падений мяча на своей стороне.

Игру можно усложнить введением следующего правила: упустивший мяч игрок садится на землю там, где до этого стоял; если во время игры ему удастся поймать мяч сидя, он сможет подняться и участвовать в игре на общих основаниях.

**Метание маута - Маурл лакал.** Игра проводится в летнее время. Для игры необходим аркан - маут. Каждый участник держит в руках оленьи рога.

*Описание игры.* Несколько участников держат над головой оленьи рога и бегают с ними по площадке. У одного игрока в руках аркан. Выждав удобный момент, он бросает свой маут на рога пробегающего "оленья", стараясь заарканить его. Тот, кого заарканили, выходит из игры. В игре может быть несколько игроков - "оленьеводов" с маутами.

**Олени и волки - Орор-ахилкан.** Игра проводится в любое время года. Количество её участников не ограничивается. Играющие выбирают «волка» и разделяются на две команды «оленей».

*Описание игры.* Играющие очерчивают два круга. Один играющий – «волк», остальные – «олени». «Волк» помещается между кругами, остальные – в одном из кругов. Когда играющие перебегают из одного круга в другой, «волк» ловит их и делает вид, что ест «оленья». В это время остальные бегают смелее. «Волк» должен поймать всех игроков.

**«Чукча».** Игра проводится в любое время года как на улице, так и в помещении. Количество участников не ограничивается.

*Описание игры.* Один из игроков принимает исходное положение приседа и в этом положении начинает передвигаться строго на пятках, выбрасывая то одну, то другую ногу так, чтобы опереться на пятку. Кто совершает ошибку, тот выбывает из игры. Победителем становится игрок, сумевший пройти таким способом наибольшее расстояние.

**«Стой! Олень».** Играющие находятся в разных местах ровной площадки (границы ее обозначены).

*Описание игры.* Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки. После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и крикнуть: «Стой, олень!». Тот, кого коснулась палочка,

отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает всех или оговоренное количество «олений».

*Правила игры.* Разбегаться можно только по сигналу «Беги, олень!». Осаленные отходят в условленное место. Салить надо осторожно.

**Игра с маутом.** Проводится игра в любое время года среди детей и подростков. Для неё необходим аркан - маут.

*Описание игры.* Участники игры, держась обеими руками за маут, растягивают его по кругу. Водящий становится внутри круга. По команде игроки, образовавшие круг, начинают бегать по кругу то в одну, то в другую сторону, перехватывая руками аркан. При этом выпускать маут из рук запрещается. Задача водящего - запятнать любого игрока, коснувшись любой его руки. такой игрок выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не запятнает за руку всех её участников. Следующим водящим становится тот, кого запятнали самым первым.

**Игра в мяч - Мачикат.** Участники игры делятся на две команды с одинаковым количеством игроков. Игровое поле размечается линиями; его размеры произвольные и зависят от количество игроков.

*Описание игры.* Участники игры одной из команд должны, передавать ногами мяч друг другу, загнать его за линию команды противников.

**Ловля оленей.** Игру устраивают в любое время года на ровном месте, где отмечают границы игровой зоны. Участвуют в ней как мальчики, так и девочки. Количество игроков не ограничивается. Для игры необходим маут.

*Описание игры.* Выбираются два водящих. Взяв аркан за концы, они стараются поймать им, т.е. охватить, кого-нибудь из игроков, которые бегают в пределах отмеченной зоны. Пойманные игроки сменяют водящих.