

**Костромин Павел Васильевич,**

*учитель по физической культуре,*

*ГПОУ «Гимназия искусств при Главе Республики Коми» им. Ю.А. Спиридонова,*

*г. Сыктывкар, Республика Коми, Россия*

## **ВНЕДРЕНИЕ ДВОРОВЫХ ИГР И ИГР КОМИ НАРОДА В УРОЧНЫЕ И ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ В ШКОЛЕ**

Согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Безусловно, введение третьего часа урока физической культуры продиктовано современным образом жизни школьников. Наступила необходимость повышать работоспособность учеников, увеличивать их двигательную активность, укреплять здоровье. Пришло время прививать детям навыки здорового образа жизни. На практике при введении третьего урока в школе преподаватели столкнулись с рядом сложностей в реализации поставленной задачи: загруженность спортивного зала в первую и во вторую смену; занятость самих детей во второй половине дня по дополнительным направлениям их обучения (на художественном, музыкальном или театральном отделениях). Проведение третьего урока физической культуры в классе противоречит самой сути внедрения дополнительного часа физкультуры – сложно развивать двигательную активность и повышать здоровье, не покидая парты.

Хотелось бы отметить, что в гимназии углубленно изучается культура Коми народа с его традициями и обычаями. Народ Коми, живущий в суровых северных регионах нашей страны, понимал важность силы и выносливости человеческого организма, его духовного настроения. Всё это нашло отражение в обрядах, фольклоре и, конечно же, Коми играх. Поэтому на своих уроках, учитывая культурно-исторические традиции региона, мы решили проводить третий час физической культуры в виде Коми национальных и дворовых игр.

Автор статьи считает, что дворовые игры, как и Коми игры, помимо своей объективной пользы от проведения их на улице, имеют ещё и следующие очень важные преимущества: простоту (без дополнительно значимых расходов на инвентарь) и историческую направленность.

Ниже приведены примеры некоторых из игр, проводимых на уроках по физической культуре.

***Коми национальные игры:***

*Ворсэм «даровка» (игра «даровка»).*

Суть игры: играют две команды по шесть человек каждая. По жребию команды распределяются на:

а) команда бьющая, которая располагается за линией «города», члены которой выбирают в поле битой мяч, наброшенный для удара подавальщиком (игроком команды противника);

б) команду, подающую, расположенную в поле; игроки которой стараются поймать мяч с лёта («взять даровку») или, если им это не удалось, то поднять мяч с земли и осалить им игрока, пробившего мяч, перебегающего из «города» в «сало» и обратно.

«Сало»	«Город»	35 м
--------	---------	------

60м

**Правила игры:**

1. За каждого игрока, пробившего мяч и сумевшего перебежать за линию «сало» и обратно и не осаленного при перебежке, команда бьющих получает очко.

2. Команда в поле, сумевшая поймать с лёта мяч («даровку взять») получает право пробивать мяч и выходить за линию «города», а вторая команда, потерявшая «даровку» (мяч), становится в поле. Игра продолжается.

3. Если мяч не пойман с лёта, то его нужно поднять с земли и постараться осалить любого перебегающего поле игрока противника, и в случае «осаливания» спешить занять город, что бы не произошло «переосаливания».

4. Играть можно две партии по 20-30 минут или по договорённости на определённое количество очков (10, 15, 20). Команда, набравшая большее количество очков или первой набравшая договорное число очков, является победителем встречи.

Инвентарь: палка-бита длиной 90-120 см, диаметр в ручке такой, чтобы было удобно держать в руке. В верхней части биты лучше сделать односторонне плоской.

*Ворсэм «Кэрьясэс куталэм» (игра «Ловля оленей»)*

Суть игры: игра состоит из шести смен по одной минуте. Игрок пастух, надев на голову цветную повязку с двумя длинными концами, старается в течение одной минуты или быстрее поймать («заарканить») всех оленей, которые «пасутся» (бегают) в пределах площадки. Для этого «пастух» старается поочерёдно догнать каждого оленя и выдернуть у него из рук свисающую ленточку, которая закреплена на «рогах оленя». Игроки-олени во время бега всё время держат кисти рук над головой (кисти с растопыренными пальцами и скрещенными предплечьями около запястья; ленточка свободно развеивается в руках). Если «пастух» переловил всех оленей быстрее одной минуты, то в протоколе против его фамилии фиксируется количество пойманных оленей и время (секунды). Если же время – 1 минута – истекла, а «пастух» не сумел поймать всех оленей, судья останавливает игру свистком, а в протокол этому «пастуху» заносит количество пойманных оленей и их номера, отдельно отмечается непоиманный олень. По истечении минуты и оформления протокола начинается следующая смена, т.е. «пастухом» становится следующий (по нумерации) игрок, а бывший «пастух» становится «оленем».

Ленточки возвращаются оленям, новый «пастух» надевает на голову цветную повязку-ободок с длинными концами. Таким образом, в течение шести смен (6 минут) все 6 участников игры побывают в роли оленей (5 раз) и 1 раз в роли «пастуха». Победителем считается тот «пастух», который больше и быстрее переловил оленей. Может оказаться и самый быстрый олень, который был не пойман несколько раз, а может, и ни разу, или которого «пастухи» чаще всего ловили последним из 5 оленей в нескольких партиях.

Правила игры:

1. Во время убегания от «пастуха» олень обязан держать руки («оленьи рога»), скрещенные над головой и со свисающей лентой.
2. Нельзя укорачивать ленточку, нужно, чтобы она свободно свисала с «рогов», головы, плеч.
3. «Пастуху» нельзя задерживать руками оленя. Брать только за ленточку и её выдернуть.

Другие сведения: Игру можно проводить как командную. В этом варианте каждая команда поочередно становится то «оленьями», то «пастухами». «Пастухи» поочередно или по указанию капитана команды отправляются в поле на ловлю оленей. Время действия каждого «пастуха» – одна минута или меньше, если раньше срока переловил всех оленей. В командной игре можно сократить время смены до 30 секунд. Победитель – команда «пастухов», которая в сумме за 6 смен больше наловила оленей или меньше затратила времени на ловлю всех 36 оленей (6 смен\*6 оленей). Длительность командного варианта игры – 12 минут (учитывая смены ролей у двух команд).

Инвентарь: шесть цветных лент (одного цвета) длиной от 40 до 50 см, но все должны быть одной длины.

*Ворсэм «Няньшэм» (игра «Кислое тесто»)*

Суть игры: В кругу одна команда – «кислое тесто», вторая команда – за кругом с мячом в руках. Задача команды за кругом – осалить («выбить») мячом игроков, которые находятся внутри круга. Игру можно проводить до тех пор,

пока не будут выбиты («осалены») все игроки команды, находящиеся в кругу. Затем команды меняются ролями и местами. Это народный вариант игры. Однако игра может неопределённо затянуться по времени, ибо игрок круга, если поймал мяч – «свечу», имеет право при собственном осаливании использовать очко-«свечу» или остаться в кругу, или выручить кого-либо из осаленных, передав ему очко. Эту игру можно проводить на время: какая команда выбьет больше игроков за определённое время (1 минута, 2 минуты)

Правила игры:

1. «Салить» – выбивать игрока из круга ударом мяча в любую часть тела, кроме головы.

2. «Осаленный» игрок выбывает из игры, выходит за круг. Он может войти обратно в круг и продолжить игру, если у него имелись очки – «свечи», т.е. если он ловил с лёта мяч, а также, если его выручит любой игрок команды, поймавший «свечу» в процессе игры и подаривший это очко осаленному игроку.

Другие сведения: выбор команды проводится по жребию. Игра командная, играют 2 команды по шесть человек. Площадкой для игры может служить круг диаметром 8-10 м.

*Ворсэм «Сарьясьэм» (игра «В шар (городок)»)*

Суть игры: Каждый игрок с битой в руке старается переиграть водящего («пекаря»). Для этого он бросает битую в «шар», стараясь выбить шар подальше и сбегать за битой, успеть возвратиться с битой в руке за линию 1 кона. Водящий в это же время старается успеть добежать до укатившегося шара и принести его на место, а сам также с битой спешит бегом за линию кона. Есть распространённый вариант этой игры, когда водящий и все остальные игроки устремляются к линии кона, обозначенной вкопанной на ребро доской-плахой длиной 2-3 метра и выступающей над уровнем земли (площадки) на 10-15 см, и коснуться её раньше других: водящий – шаром, все остальные игроки – битами. Водящему разрешается катить, бросать шар, чтобы раньше других коснуться им кона, а игрокам разрешается битой отбивать шар, не давая ему коснуться

кона. Порядок прихода на кон и является очередностью на удар. Если бьющий игрок попадает битой в шар и успеет сбегать за своей битой и возвратиться за кон раньше водящего, то он получает право следующего удара со 2-ого кона (ближе к шару), а затем и с 3-его кона. Кому из игроков это удастся совершить первым, тот и победитель. Если играющие до начала договорились играть до тех пор, пока один из них первым не наберёт 5 (10, 15, 20) таких очков, игра продолжалась и оканчивалась тогда, когда у одного из игроков было соответствующее количество очков (в народной игре играющим за каждый удачный выигрыш со всех 3-х конов присваивались звания от «солдата» до «генерала»).

**Правила игры:**

1. Выбивать шар с лунки-колышка разрешается только из-за кона броском биты. После удачного или неудачного броска биты, когда шар выбит любым игроком, промахнувшийся игрок имеет право битой, зажатой в руке, сбивать шар с колышка, если водящий не успел после установки шара на место добежать до кона, коснуться его своей битой.

2. Начинать выбивать шар только последовательно с 1-ого, затем 2-ого и 3 конов.

Другие сведения: площадка для игр размечается параллельно линиям 1, 2, 3 кон в сторону шара. Шар или городок диаметром от 5 до 12 см, сделанный из крепкого дерева, палка-бита 100-120 см, диаметром 3-4 см, подставка под шар (верхняя часть), которая вколачивается в грунт, а на поверхности остаётся часть клина высотой 10-20 см.

<b>Бьющий игрок</b>	<b>20 м</b>	<b>15 м</b>	<b>12 м</b>	<b>Шар на конусе I – водящий игрок</b>
	1 кон	2 кон	3 кон	

Эта игра становится командной при участии двух команд, когда каждая пара противников-игроков поочередно выходят на поединок: один водящим, второй бьющим. Затем роли меняются. Кто первым из них наберёт очко (станет

«генералом»), тот и приносит команде очко. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков от поединков всех шести игроков.

*Ворсэм «Шырон-пельсэн» («Кошки-мышки»)*

Суть игры: игроки бросают жребий – на кого он попадёт, тот и водит (он будет «котом»). Остальные – «мышками». Мышки занимают пустые углы в комнате. Если углов недостаточно, то их создают дополнительно при помощи стульев, скамеек. Водящий ходит по середине комнаты и говорит: «Мышка-мышка, дай мне угол!». Мышки в это время меняются углами, перебегают из одного в другой. Кот в это время должен суметь занять пустой угол. Таким образом он становится мышкой, а мышь, оставшаяся без угла – котом. Игра повторяется.

*Дворовые игры*

*«Звания»*

Играющие делятся на 2 команды. У каждой команды есть одинаковые, заранее подготовленные карточки. У каждой команды на карточках нарисован свой значок (к примеру, красная звёздочка и синий кружочек). На карточках указано, какие звание может победить именно ваша карточка. Команды тайно раздают внутри своей команды карточки, чтобы соперники не видели. Карточками в процессе игры меняться запрещено.

*Правила игры.*

Задача игры – вычислить, кто является «знаменем» в команде соперников и задеть его, тогда когда команда считается выигравшей. Если один игрок касается какого-либо игрока другой команды, оба обязаны показать друг другу свои карточки («вскрыться»). Чья карточка оказалась сильнее, тот игрок и продолжает играть дальше. Проигравший игрок становится «призраком» и может подсказывать оставшимся в живых игрокам своей команды. Если встречаются игроки с одинаковыми карточками, то они разбегаются и продолжают играть дальше. Когда игроки «вскрылись», то выигравшего нельзя догонять и задевать в течение 10 секунд.

<i>Знамя</i>	<i>Мина</i>	<i>Солдат</i>
никого	лейтенант, генерал, снайпер, знамя, разведчик	мина, знамя, снайпер, разведчик
<i>Сапёр</i>	<i>Генерал</i>	<i>Сержант</i>
мина, знамя, солдат	солдат, сапёр, сержант, лейтенант, знамя	мина, солдат, сапёр, знамя, разведчик
<i>Снайпер</i>	<i>Лейтенант</i>	<i>Разведчик</i>
сапёр, лейтенант, сержант, генерал	солдат, сапёр, сержант, знамя	сапёр, лейтенант, генерал, знамя, снайпер
Камикадзе	Пустышка	
любого, но сам выбывает из игры	никого, но узнает, кто есть кто	

### «Знамя»

Игровая территория делится условной линией (палкой на песке или снегу) пополам. На территории каждой команды чертятся штаб (квадрат размерами 10 x 10 метров). В центр штаба ставится знамя (любой заранее оговорённый предмет).

#### Правила игры.

Задача игры – забежать в штаб на территорию команды соперников, взять знамя и перенести его на свою территорию. В штабе соперников может находиться неограниченное количество игроков другой команды. Игрокам запрещается заходить в свой штаб и пробегать через него. Если игрока заденут на чужой территории, то он считается «замороженным». «Разморозить» его может только игрок своей команды, задев его рукой. Если игрок выбегает со знаменем из штаба и его задевают, то «знамя» возвращается в штаб, а он сам считается «замороженным». Кидать знамя игрокам своей команды разрешено, а за разделительную линию – нет, его необходимо занести на свою территорию.

### «Казак-разбойники»

Играющие делятся на 2 команды. Команду «казаков» и команду «разбойников». Кинув жребий, решают, кто есть кто. Казаки дают возможность разбойникам спрятаться, не подглядывая за перемещениями. Разбойники,



прежде чем спрятаться, должны придумать пароль. Паролем должно быть слово, имя существительное, не нарицательное, в единственном числе, не являющиеся сложным профессиональным термином. Учитель сам решает, является или нет пароль подходящим, в случае необходимости просит поменять пароль. Паролем должна быть слово, обозначающее вещь, которую можно потрогать (слово «воображение» не подходит, «картина», написанная в результате воображения, – подходит).

#### Правила игры.

За десять минут надо постараться поймать всех разбойников и привести их в плен. Разбойникам запрещается вырваться или идти очень медленно. Игрок должен держать пойманного разбойника за руку, если он его отпускает, то тот имеет право убежать. Как только «разбойника» привели в плен, можно начинать его «допрашивать», не дожидаясь окончания основного времени игры. «Допрос» проходит в форме диалога: вопрос – ответ, на который пойманный может отвечать только «да» или «нет». Поэтому вопросы нужно подбирать правильно (на вопросы, касаемые алфавита и количества букв в пароле, можно не отвечать). Если непойманный «разбойник» забегает в плен и задевает своего пойманного игрока, то он тем самым освобождает его из плена. В случае, если казаком удаётся поймать всех разбойников за 10 минут или раньше, они считаются победителями, и пароль уже не нужен. Если они не сумели поймать хотя бы одного из разбойников, то им для победы необходимо узнать пароль. На это им после окончания основного времени дается еще 2 минуты.

Вариант игры – одному или двум разбойникам можно давать мячи для большого тенниса, которыми они могут «замораживать» казаков. Чтобы «заморозить», в игрока необходимо попасть броском; задевать его, держа мяч в руке, запрещается – тогда разбойник считается пойманным. Казакам, если им удастся завладеть мячом, можно воспользоваться им с целью осаливания разбойников за счет броска.

#### *«Метла»*

Перед началом игры выбирается водящий и проговариваются границы площадки.

Правила игры.

В начале игры водит один человек. Его задача – задеть как можно больше непойманных игроков. Пойманные им игроки также в свою очередь становятся водящими. Чтобы остальные игроки знали, что они тоже уже являются водящими, им необходимо показать это как-то визуально (закатать штанину на ноге, взять у учителя флажок, надеть манишку и т.д.). Водящим необходимо задеть как можно больше игроков за 10 минут. Игроки, которых не сумели найти и поймать за указанное время, считаются выигравшими.

*«12 палочек»*

Перед началом играющие строят специальную конструкцию – на небольшое брёвнышко, лежащее на земле, кладут доску, а сверху на опущенный конец доски кладут 12 палочек. После чего «разбивают» конструкцию (палочки разлетаются), и играющие стараются поймать как можно больше палочек с лёта. Тот, кто не поймает ни одной палочки или поймает меньше всех, становится водящим. В случае равной ситуации (поймали одинаковое количество палочек) конструкцию разбивают еще раз, а те, кто уже точно не будут водящим (поймали больше остальных), могут убежать и прятаться.

Правила игры.

Водящий должен сначала собрать все 12 палочек с земли, затем увидеть и застукать за доску всех играющих. Играющие дети на опережение должны успеть разбить конструкцию и заново убежать прятаться.

«Застуканные» стоят неподалёку от конструкции, им разрешено подсказывать непойманным игрокам. Первый из застуканных может пересчитать палочки, если вдруг их окажется не 12 или хоть одна палочка будет касаться земли, то он тихо говорит об этом учителю, тот в свою очередь аккуратно проверяет и, если это оказывается правдой, разрешает в любой удобный момент разбить палочки.

В случае, если была разбита конструкция, то «застуканным» игрокам можно убежать и прятаться заново. Если в момент, когда разбивали, водящий сумел поймать палочку, то водящим становится разбивающий. Если произошли «обознатки» – застукали не того человека, которого объявили при «застукивании», то конструкция разбивается, но водящему можно попытаться поймать палочку (меняться одеждой игрокам запрещается). Водящий в любой момент игры может громко крикнуть фразу: «Зелёная улица». После чего начинает считать до десяти, – это означает, что в течение 10 секунд он не имеет права «застукивать», и все не найденные к этому времени должны попытаться разбить палочки. Если вдруг конструкция окажется не разбитой, то все игроки автоматически становятся «застуканными» (данное правило необходимо для того чтобы не искать играющих которые спрятались очень далеко, и оно подаётся как правило, когда водящий проверил ближайшую территорию).

*«Главный»*

Из числа играющих выбирается водящий, он и будет «главный», оговаривается территория игры.

Правила игры.

«Главный» закрывает глаза и считает до 20, в это время остальные играющие убегают и прячутся. Задача «главного» – задеть всех игроков за 10 минут.

Задетый «главным» игрок становится его помощником и визуально это показывает (закатывает штанину, берет заранее оговорённый предмет в руки, одевает манишку). «Помощник главного» должен постараться задеть любого из непойманных игроков и звать главного к себе (кричать «главный», «главный»). Пойманный игрок, в свою очередь, становится «замороженным», но на 10 секунд, после чего имеет права убежать, а «помощник главного», по правилам игры, 10 секунд должен стоять на месте.

Таким образом, на своих уроках физической культуры мы знакомим воспитанников гимназии с нашим советским прошлым, когда дети играли не в

«гаджеты», а в активные, весёлые, увлекательные дворовые игры. Также через игры дети знакомятся с традициями Коми народа и Коми фольклором.

Хочется отметить, что игры проводятся на свежем воздухе, что благоприятно влияет на растущие организмы детей. Ребята получают хорошую беговую нагрузку, но при этом им интересно, они хотят продолжать играть, несмотря на усталость.

В целом, как показала практика, детям очень нравятся такие уроки, они с интересом играют в игры и с нетерпением ждут урока физической культуры.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.*

- 1. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя детского сада / Сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.: ил.*
- 2. Несанелис Д.А. Раскачаем мы ходкую качель. Традиционные формы досуга сельского населения Коми Края (Вторая половина XIX – первая треть XX вв.). – Сыктывкар, 1994.*
- 3. Мороз Е.В. Из программы-сценария первого фестиваля Коми национальных игр: методические рекомендации. – Сыктывкар, 1990.*
- 4. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – Москва: Знание, 1987 - с.96.*
- 5. Рочев Ю.Г. Коми челядьлӧн важъя ворсӧмъяс. – Коми книжное издательство, 1988. – 24 л.*