

Славянский район станция Петровская

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 9 имени полного кавалера ордена Славы
Павла Васильевича Леошко
станции Петровской муниципального образования Славянский район*

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1
« » августа 2022 года

Председатель педсовета

_____ Т.Н.Васик

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Оптимизационная (смешенная)

(тип программы: ориентированные на достижение результатов определённого
уровня/
по конкретным видам внеурочной деятельности)

Кружок

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

Казачьи подвижные игры

(наименование)

1 год

(срок реализации программы)

7-11 лет

(возраст обучающихся)

Шухлин Денис Викторович

(Ф.И.О. учителя, составителя)

1. Пояснительная записка

Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа рассчитана на 68 часов и ориентирован на работу с обучающимися 2-4 классов.

№ п/п	Классы	Общее количество часов	Количество часов аудиторных	Количество часов внеаудиторных	
1	2 класс	34ч		34ч	
2	4 класс	34ч		34ч	
итого		68 ч		68	

Срок реализации программы -1 год

Командные игры, эстафеты.

обучающиеся учатся играть в команде, строго соблюдая правила игры. Наряду с этим обучающиеся получают информацию об Олимпийских играх.

Первый урок в каждом классе посвящается инструктажу с обучающимися. На каждом уроке проводится комплекс обще-развивающих упражнений, способствующих разминке перед началом игры.

К концу проведения занятий обучающиеся должны иметь представления:

- об основных терминах, связанных с подвижными играми;
- о значении подвижных игр для их здоровья;

з н а т ь :

- правила нескольких подвижных игр;
- определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения практикума;

у м е т ь :

- играть в разученные игры, соблюдая правила;

владеть спортивным инвентарем: мячами, скакалками и др.

Программа курса рассчитана для детей начальной школы (2-4 классы) 1 час в неделю.

Что по плану составляет:

Основные цели курса:

- 1) популяризация подвижных игр;
- 2) дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
- 3) развитие мышечной активности;
- 4) осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- 5) формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

Основные задачи курса:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

2. Универсальные учебные действия:

Личностные универсальные учебные действия:

- ✓ мотивационная основа на занятиях подвижных игр;
- ✓ учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ✓ умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- ✓ планировать свои действия при игре;
- ✓ учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- ✓ адекватно воспринимать оценку учителя;
- ✓ оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ✓ осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- ✓ активно включаться в процесс выполнения заданий;
- ✓ выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ✓ - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- ✓ - участвовать в коллективном обсуждении.

3. Планируемые результаты:

- ✓ у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- ✓ сформировано начальное представление о культуре движения;
- ✓ младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- ✓ обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- ✓ умение работать в коллективе.
- ✓ снижение заболеваемости школьников.
- ✓ снижение психоэмоциональных расстройств.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Командные игры, эстафеты

№ п/п	Тема занятий	Цели занятий	Виды учебной деятельности	Материалы, средства
1	2	3	4	5
1	Вводное занятие (инструктаж)	Провести инструктаж с учащимися; объяснить правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; рассказать о режиме дня и личной гигиене, о значении физических упражнений для здоровья человека	Вводный инструктаж, беседа	Инструкции
2	Командная игра «Борьба за мяч»	Учить играть в командную игру «Борьба за мяч»; развивать ловкость, быстроту реакции	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч
3	Командная игра «Стой!»	Учить играть в командную игру «Стой!»	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч
4	Командные игры «Борьба за мяч» и «Стой!»	Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно в команде	Подвижные игры	Мяч
5	Командная игра «Пионербол»	Учить играть в командную игру «Пионербол»; развивать ловкость, быстроту реакции	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч
6	Командная игра «Челнок»	Учить играть в командную игру «Челнок»; развивать умение прыгать с места, отталкиваясь двумя ногами	Разучивание правил; подвижная игра	
7	Командные игры «Пионербол», «Челноки»	Закрепить правила в изученных играх; учить играть самостоятельно в команде	Подвижные игры	Мяч
8	История Олимпийских игр	Познакомить с историей возникновения Олимпийских игр в Древней Греции		
9	Возрождение Олимпийских игр	Познакомить с возрождением Олимпийских игр	Беседа, оформление материала об Олимпийских	
10	Олимпийские символы	Познакомить с олимпийскими символами; флагом, девизом, медалями и др.		
11	Олимпийские чемпионы Родины	Познакомить с олимпийскими чемпионами Родины		

12 13 14 15	Командные игры-эстафеты	Учить выполнять правила безопасного поведения при эстафетах; играть в команде; играть в подвижные игры с бегом, прыжками; владеть мячом, верёвкой	Игры-эстафеты	Мяч, стулья, верёвки
16	Олимпийская викторина	Учить понимать влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; называть оборудование, спортивный инвентарь; закреплять знания об истории спортивных игр	Викторина	Презентация для проведения викторин
20	Командная игра «Мяч среднему»	Учить играть в командную игру «Мяч среднему»; развивать ловкость, быстроту реакции	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч
21	Командная игра «Городок»	Учить играть в командную игру «Городок», владеть мячом; развивать ловкость, быстроту реакции	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч
22	Командные игры «Мяч среднему» и «Городок»	Закрепить правила в изученных играх; учить играть самостоятельно в команде, соблюдая правила	Подвижные игры	Мяч
23	Командная игра «Эстафеты зверей»	Учить играть в командную игру «Эстафеты зверей»; развивать ловкость, быстроту реакции	Подвижные игры	
24	Командная игра «Удочка командная»	Учить играть в командную игру «Удочка командная», владеть скакалкой; развивать ловкость, быстроту реакции	Подвижные игры	Скакалка
25	Командные игры «Эстафеты зверей» и «Удочка командная»	Закрепить правила в изученных играх; учить играть самостоятельно в команде, соблюдая правила, владеть скакалкой	Подвижные игры	Скакалка
26	Командная игра «Поймай и сядь!»	Учить играть в командную игру «Поймай и сядь»; развивать ловкость, быстроту реакции	Подвижные игры	Мяч
27	Командная игра «Увертывайся от мяча!»	Учить играть в командную игру «Увертывайся от мяча!»; развивать ловкость, быстроту реакции	Подвижные игры	Мяч

28	Командные игры «Поймай и сядь!» и «Увертывайся от мяча!»	Закрепить правила в изученных играх; учить играть самостоятельно в команде, соблюдая правила, владеть скакалкой, мячом	Подвижные игры	Скакалка, мяч
29 30 31	Командная игра «Лапта»	Познакомить с правилами народной командной игры «Лапта»; учить играть в команде, соблюдая правила, владеть мячом: держание, передача, ловля, броски.	Разучивание правил; подвижная игра	Мячик, бита

32 33	Мои любимые игры	Закрепить правила полюбившихся игр; учить играть самостоятельно, соблюдая правила	Подвижные игры	
34	Итоговый урок			

Список используемой литературы:

1. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры ФГОС, А.Ю. Патрикеев Волгоград Издательство «Учитель» 2013г

2. Рабочая программа физическая культура учащихся 1 -4 классов. Автор: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2011г.

3. Учебное пособие к «Народные подвижные игры» Сост. Ю.А. Ермолаев. Изд.М., «Просвещение». 1990г

4. В.А. Лепешкин Подвижные игры для детей М. «Школьная Пресса» 2004г.

5. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Г.П. Болонов, Н.В. Болонова М. «Школьная Пресса» 2004г.

Согласовано:
заседание МО учителей протокол №1
от «__» августа 2022г
Руководитель МО

Согласовано:
заместитель директора по ВР
_____ В.И. Перетяцько
«__» _____ 2022год

МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям по подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать её только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся.

эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КОМАНДНЫЕ ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ

Борьба за мяч

Формируются две команды, которые произвольно размещаются на ограниченной площадке. У одной из команд по жребию мяч. По сигналу игроки этой команды стараются как можно быстрее выполнить подряд 5-10 передач. За это команда получает одно очко. Количество передач предварительно оговаривается между своими игроками. Игроки другой команды стараются перехватить мяч. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за заранее оговоренное время или заранее обусловленное количество очков, необходимое для победы.

Стой!

Обозначается круг. Все играющие встают в него. В середине круга водящий с мячом. Один из игроков подбрасывает мяч вверх и называет одного из играющих по имени. Названный должен поймать мяч. Все остальные игроки, в том числе и подкидывающий мяч, разбегаются в стороны. Как только вызванный овладеет мячом, он кричит: «Стой!» Все игроки останавливаются там, где их застала команда.

Задача водящего - попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подсакивать). Если водящий промахнется, он бежит за мячом, а все **разбегаются**. Взяв мяч, водящий вновь кричит: «Стой!» - и старается осалить мячом кого-нибудь из играющих. Осаленный мячом игрок становится водящим. Все возвращаются в круг, и игра повторяется.

После команды «Стой!» никто не должен сходить с места.

Пока мяч не находится в руках у водящего, игроки могут перемещаться по площадке как угодно. Разновидность игры. Водящий может делать 3 шага с того места, где подобрал мяч, в направлении любого игрока прежде чем бросить в него мяч. После того как водящий бросит мяч в кого-нибудь, остальные игроки могут спастись в круге, пока не последует команда «Стой». Осаленный мячом игрок может отсалиться: для этого он овладевает мячом, кричит: «Стой!» - и старается поразить мячом любого игрока, не спасшегося в круге.

Участники строятся у стартовой линии. По определенному сигналу начинают скакать на двух ногах 20-30 м, зажав большой мяч между ног. Побеждает участник, раньше всех закончивший прыжки. Если мяч выпадет, его следует подобрать и с этого же места продолжать прыгать.

Можно проводить командные соревнования, передавая мяч как эстафету.

Пионербол

Играют на волейбольной площадке. В каждой команде до 9 человек, которые располагаются на своих сторонах площадки в три ряда. В руках у игроков, стоящих во втором ряду, по мячу.

По свистку судьи игроки перебрасывают мячи через сетку в сторону противника. Мяч, перелетевший через сетку, ловят или подбирают, а также стараются побыстрее перебросить на противоположную сторону.

Как только на одной стороне площадки одновременно окажутся два мяча (на земле или в руках у игроков), игра останавливается и противник получает 1 очко. Команда получает 1 очко также в том случае, если противник, перебрасывая мяч, пошлет его за пределы площадки или перебросит его под сеткой. Играют до 15 очков или на время - 5 минут каждый период. Третий период назначается в том случае, если в первых двух победили разные команды.

Правила игры:

1. Если мяч заденет сетку или игрок попадет в нее при подаче, подачу повторяют, но очков никто не получает
2. Выиграв очко, игроки меняются местами на своей половине площадки: первый ряд становится третьим, второй - первым, третий - вторым.

Челнок

На земле проводится черта. Две команды играющих строятся в шеренги лицом друг к другу, перпендикулярно черте. По жребию определяется, какая команда будет прыгать первой. Участник этой команды подходит к черте и выполняет прыжок с места (толчком двух ног) от черты. Участник второй команды (противника) прыгает от места приземления первого участника (от отметки, оставленной его пятками) в обратном направлении. Далее участник первой команды прыгает от места приземления противника.

Побеждает команда, начинавшая игру, если последнему члену второй команды не удастся перепрыгнуть черту, и наоборот.

Мяч среднему

Подготовка. Играющие делятся на 3-4 равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середине каждого круга - водящий с волейбольным мячом.

Содержание игры. По сигналу водящий бросает мяч одному из играющих и, получив его обратно, бросает другому участнику. Так водящие бросают мяч подряд всем детям и, получив его от последнего, поднимают мяч вверх.

Побеждает команда, водящий которой сделает это раньше. Игра повторяется несколько раз.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Пропускать игроков нельзя.

Мяч можно передавать только указанным выше способом

Городок

Перед игрой участники делятся на две равные группы. Количество игроков должно быть не более 16 человек. Играющие одной группы идут в городок, а другая остается в поле, встает вокруг городка. Затем играющие в поле перебрасывают мяч друг другу, стараясь в удобный момент осалить кого-нибудь внутри города. Тот, кого осалили, выходит из игры. Если играющий в поле промахнулся, он также выходит из игры. Игрокам городка запрещается выходить за его границы, а игрокам поля не разрешается долго задерживать мяч и переходить с места на место. Можно договориться играть двумя или тремя мячами.

Игра заканчивается тогда, когда одна из групп потеряет всех игроков, затем они меняются местами, и игра продолжается.

Эстафеты зверей

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые - «волками», третьи - «лисами» и т. п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими проводится стартовая черта, перед каждой колонной на расстоянии примерно 10-20 м кладутся булава или стойка. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

Описание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит назад, выигрывает очко для своей команды. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызывать и по два раза. Прибежавшие игроки каждый раз встают на свои места в команде

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков. П р а в и л а :

1. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается ни той, ни другой команде.
2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

В этой игре возможности разновозрастных и различных по уровню физической подготовленности игроков уравниваются за счет принимаемых играющими названий зверей. Например, слабо подготовленные учащиеся в каждой команде называются «лисами», а физически хорошо подготовленные ребята - «медведями».

Удочка командная

Подготовка. Для игры требуется веревка (длиной 3-4 м) с мешочком на конце. Можно использовать обыкновенную скакалку. Играющие делятся на две равные по возрасту и физической подготовленности команды. Все играющие становятся в круг, а водящий с веревкой - в середину круга.

Описание игры. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком (скакалку) так, чтобы мешочек скользил под ногами подпрыгивающих игроков. Участники игры внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек около ног. Задевший веревку или мешочек проигрывает очко. После каждой ошибки счет громко объявляется. Выигрывает команда, сделавшая меньше ошибок, то есть набравшая меньшее количество очков. Играют установленное время.

Правила:

1. Пойманным считается тот, чьей ноги коснется веревка или мешочек будет не выше щиколотки
2. При вращении веревки уходить от своего места не разрешается. Нарушивший это правило считается пойманным, и ему начисляется очко.

Поймай и сядь!

Ученики выстраиваются в две или три колонны. По количеству колонн выбираются водящие. Каждый водящий располагается напротив первого игрока своей колонны на расстоянии 1 метра от него. По сигналу водящий бросает стоящему первым в колонне большой мяч. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему за ним, а сам садится (ноги скрестно). Водящий бросает мяч следующему, и тот, перебросив его, тоже садится и т. д. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, водящий поднимает его двумя руками вверх, а вся колонна быстро встает.

Выигрывает колонна, водящий которой первым поднял мяч, а вся колонна встала.

Увертывайся от мяча!

Все играющие распределяются на три команды. Площадка (зал) делится на три равные части по длине. В каждой из частей произвольно располагаются игроки одной команды.

У одного из игроков команды, занимающей среднюю площадку, - мяч.

По сигналу учителя игроки средней команды бросают мяч в игроков крайних команд, стремясь «осалить» больше противников.

Игроки крайних команд, получая мяч, стараются как можно больше осалить игроков из средней команды. Попадания подсчитываются. Команды дважды меняются местами (по истечении 3-4 минут). Таким образом, каждая команда побывает на всех трех площадках.

Подсчитывается общий итог. Выигрывает команда, имеющая больше попаданий

Лапта

Площадка для игры в русскую лапту представляет собой прямоугольник шириной 25-35 м и длиной 40-50 м в зависимости от возраста игроков. Линии: линия города, штрафная линия, линия кона.

Зоны очередности, зона удара (5 м), перебежки, штрафная (10 м). Зоны очередности могут быть оборудованы скамейками.

Ширина «города» - 5 м.

Бита для удара должна быть цельнодеревянной, длиной 60-110 см, диаметром в широкой части не более 5 см, в узкой - не менее 3 см. Конец рукоятки должен иметь утолщение. Игрокам до 12 лет разрешается пользоваться плоской битой шириной не более 6 см. Конфигурации бит могут быть различными.

В лапте используется мяч для игры в большой теннис, а также аналогичные резиновые и другие мячи, длина окружности которых 20 см, а вес до 60 г.

В лапту играют две команды по 6 человек. Цель одной команды, находящейся в «городе», - совершить как можно больше перебежек за линию «кона» и обратно. Делать перебежку можно после выполнения правильного удара битой по мячу.

Каждая такая перебежка приносит команде 2 очка. Выполнение ударов производится игроками «города» поочередно из зоны удара. Один игрок выполняет удар, другой игрок этой же команды

подбрасывает ему мяч. Подбрасывающим может быть любой из шести игроков команды. На удар даются две попытки.

Если одна из двух попыток была правильной, пробивший имеет право на перебежку или дожидается ударов следующих игроков в зоне перебежки. Игрок, выполнивший неправильный удар, имеет право бежать только после правильного удара одного из последующих игроков. Игрок, совершивший перебежку за линию «кона», может там остаться и возвратиться обратно с одного из последующих ударов.

Удар считается правильным, если мяч вышел за пределы штрафной зоны, но не пересёк боковых линий по воздуху. Мяч, попавший в площадку за штрафной линией и отскочивший за пределы поля, а также вылетевший за линию «кона», считается правильным. Вторая команда располагается в «поле». Её цель — дать сопернику выполнить перебежку и как можно скорее занять «город». Сделать это можно при помощи «осаливания» (попадания) мячом в любую часть тела бегущего, без отскока от земли, при этом мяч должен быть выпущен из руки. До удара игроки «поля» могут находиться в любом месте площадки, кроме штрафной зоны. После удара имеют право двигаться в любом направлении, а также передавать мяч друг другу для «осаливания». «Осалив» соперника, игроки 2-го поля должны занять «город», «осаленные» могут «отсалиться». «Отсаливание» возможно неограниченное количество раз, пока все игроки одной из команд не окажутся за линией «города» или «кона». Игроки «поля» могут набирать очки, ловя мяч с воздуха («свеча»). «Свеча» - одно очко.

Игра состоит из двух таймов по 15-30 минут в зависимости от возраста игроков. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Бег по кочкам

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

Эстафета с обручами

Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 10-15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется по обручу. Первые номера в командах получают эстафетные палочки.

Посадка овощей

Две-три команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки чертят по пять кружков. Первым игрокам вручают по мешочку с овощами (чеснок, лук, свекла, морковь, картофель) или с предметами, их условно изображающими. По сигналу дети бегут, раскладывают все овощи в свои кружки, и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают овощи в мешочек, передают третьим и т. д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

Бег сороконожек

Играющие делятся на две-три команды по 10-12 человек. Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держатся, соответственно, правой или левой рукой. По сигналу команды бегут к финишу (дистанция в 30-40 м), все время держась за веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не бросил веревки.

Эту игру можно провести и по-другому. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу (10-15 м) и возвращаются. Побеждает команда вернувшаяся раньше.

Вьюны

В командах по 6-7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу стоящий первым быстро поворачивается кругом, после чего второй берет его за пояс и они вращаются вдвоем, затем втроем и т. д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне, и все ребята повернутся вокруг оси.

Скорый поезд

В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т. д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда передний игрок - паровоз - возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

На новое место

Две команды выстраиваются в колонны по одному.

На расстоянии 15-20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.

нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6-7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

Передал - садись

Играющие разбиваются на несколько команд по 5-6 человек в каждой, выбирают капитана и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 шагов становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на землю (в спортивном зале - на гимнастическую скамейку). Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч, а игроки - первыми вскочили. Если во время игры кто-либо из игроков уронит мяч, он должен его поднять и бросить капитану, став предварительно на свое место