

Северо-Западное управление министерства образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Коммунарский
муниципального района Красноярский Самарской области

446375, Самарская область, Красноярский район, п. Коммунарский, ул. Центральная, 20.
Тел: (84657)-4-11-81; 4-11-32.

«Рассмотрено на заседании
ШМО»

Протокол № 1
Руководитель МО:
Логунова Е.А.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

/ Е.А. Молоткина/

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ
пос. Коммунарский:

/О.В. Шалимова/

«29 » августа 2025 г.

«29» августа 2025 г.

«29 »августа 2025 г.

.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Название программы: «Подвижные игры»

Класс: 4

Количество часов по учебному плану 34 ч в год, 1 ч в неделю

Составлена в соответствии с программой внеурочной деятельности «Подвижные игры» Автор:
Корсун Н.В., приказ ОО №52/1 от 29.08.2025 г

Составитель: Корсун Н.В., учитель физической культуры

2025 г.

I Общая характеристика курса «Подвижные игры»

Программа обучения в спортивном кружке «Подвижные игры» ориентирует на решение задач, не только организации двигательной деятельности младших школьников, но и патриотического воспитания. Данная программа направлена на поддержание народных традиций, на обучение спортивным народным играм и, вместе с тем, на совершенствование общефизических умений и навыков младших школьников. Развивающие эффекты данной внеурочной деятельности заложены в использовании самой естественной для детей формы обучения — игры. Игра - это один из способов развития в ребёнке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства. Игры, предлагаемые программой, требуют много движения, смекалки, дают возможность формирования физических навыков и умений, отлично закаляют тело и душу.

Особый акцент программы сделан на использование народных игр с разной физической нагрузкой для детей, разнообразной степенью двигательной активности. Программой предложены игры, требующие быстроты, ловкости, смелости, упорства в достижении цели.

Особенностью программы является то, что она строится на сочетании разных направлений образовательной деятельности: в процессе занятий обучающиеся знакомятся с народными играми и праздниками, а также с основами фольклора, декоративно-прикладного искусства.

Кроме того, обучающиеся привлекаются к исследовательской деятельности по сохранению и возрождению традиционной празднично-игровой культуры, учатся записывать народные игры, участвуют в проведении календарных праздников, а также в подготовке исследовательских материалов для выступлений на научно-исследовательских конференциях школьников.

Актуальность выбора курса

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к

вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации: «Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни»

Цель программы: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению и сохранению здоровья младших школьников; создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

Задачи программы:

- Обучить младших школьников забытым народным играм, считалкам, зазывалкам, жеребьёвкам. Расширять кругозор учащихся, формировать представления об окружающем мире; воспитывать интерес к традициям и обычаям народов разных стран;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Развивать такие физические качества: ловкость, смелость, физическая активность, упорство в достижении цели, укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность;
- Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности и коммуникативности в игре.

II Описание места курса в учебном плане

Сроки реализации программы

Программа кружка «Подвижные игры» рассчитана на 1 год.

Общее количество часов – 34 ч. Недельная нагрузка - 1 час в неделю.

III Описание ценностных ориентиров содержания курса

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации игр и соревнований.

Ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение.

IV Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В результате обучений ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Универсальными компетенциями:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

— организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

— обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

— представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— формировать навыки здорового образа жизни;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

V Содержание курса, включающее учебно-тематический план

1. Введение.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения народных игр. Особенности игр народов Прикамья. Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок.

2. Русские народные игры.

«Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «У медведя во бору», «Палочка-выручалочка», «Филин и пташки», «Фанты», «Краски», «Горелки», «Кот и мышь», «Пятнашки», «Мячик кверху», «Лапта», «Ляпка», «Ловишка в кругу», «Заря», «Игровая», «Почта», «Коршун», «Гуси», «Большой мяч», «Пчелки и ласточка», «Волк», «Птицелов», «Блуждающий мяч», «Шар», «Посигутки», «Выгони мяч», «Малечена-калечина», «Гонка мяча по улице», «Стадо», «Шлепанки», «Котлы», «Волк во рву», «Два мороза», «Лапта», «Заяц без логова», «Утки и охотники», «Хитрая лиса», «Белки, орешки, шишки», «Капитаны», «Нос, потолок, пол», «Вороны и воробы», «Лес, болото, море», «Рыбаки и рыбки», «Третий лишний», «Коршун и наседка» и др.

3. Белорусские народные игры.

«Ёжик и мыши», «Михасик», «Прела - горела» (Прэла - гарэла), «Заяц - месяц» (Зайка - маладзик), «Иванка», «Мельница» (Млын), «Ленок» (Лянок), «Охотники и утки», «Мороз» (Мароз) и др.

4. Таджикские народные игры.

«Сбор тюльпанов» (Лолачинакон), «Горлинка» (Мусичабози), «Спасение пойманных» (Зиндакунак), «Зайцы и собаки» (Пейде) и др.

5. Игры народов коми.

«Стой, олень!» (Суэт, кор!), «Охота на оленей» (Коръясос нярталаон куталом), «Невод» (Тыв), «Ловля оленей» (Коръясос куталом), «Дзуль-палка», «Перетягивание скалки» и др.

6. Татарские народные игры.

Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. «Продаем горшки» (Чулмак уены), «Серый волк» (Сары буре), «Скок-перескок» (Кучтем-куч), «Хлопушки» (Абакле), «Займи место» (Буш урыш), «Ловишки» (Тотыш уены), «Жмурки» (Кузбайлау уены), «Перехватчики» (Куышу уены), «Тимербай», «Лисички и курочки» (Тельки хам тавыклар), «Кто дальше бросит?» (Ыргыту уены?), «Мяч по кругу» (Теенчек уены), «Спутанные кони» (Тышаулы атлар) и др.

7. Удмуртские народные игры.

«Водяной» (Ву мурт), «Серый заяц» (Пурыйсь кечпи), «Догонялки» (Тябыкен шудон), «Игра с платочком» (Кышетзн шудон) и др.

8. Башкирские народные игры.

«Юрта» (Тирмэ), «Медный пень» (Бакыр букэн), «Палка-кидалка» (Сойош таяк), «Липкие пеньки» (Йэбешкэк букэндэр), «Стрелок» (Уксы) и др.

9. Прочие народные игры.

10. Совершенствование изученных игр.

11. Итоговые занятия.

Игры, в которые мы не играли (презентации учащихся). Праздник – соревнование.

№	Название тем	Всего
1.	Русские народные игры	25
2.	Белорусские народные игры	1

3.	Таджикские народные игры	1
4.	Татарские народные игры	1
5.	Игры народов коми	1
6.	Удмуртские народные игры	1
7.	Башкирские народные игры	1
8.	Прочие народные игры	1
8.	Совершенствование изученных игр	1
9.	Итоговые занятия	1
	Итого:	34

VI Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Кол – во часо в	Тематика занятий
25	Знакомство с особенностями русских народных игр.
1	Знакомство с особенностями башкирских народных игр.
1	Знакомство с особенностями бурятских народных игр.
1	Знакомство с особенностями дагестанских народных игр
1	Знакомство с правилами карельской народной игры
1	Знакомство с особенностями северо-осетинских народных игр
1	Знакомство с особенностями игр народов коми
1	Знакомство с особенностями татарских народных игр
1	Знакомство с особенностями тувинских народных игр
1	Знакомство с правилами удмуртских народных игр
34 часа	

XII Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

Первый уровень воспитательных результатов (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на второй уровень – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Воспитательным результатом третьего уровня является социально-моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

ХIII Описание материально-технического обеспечения

Вид Образовательных ресурсов	Наименование объектов и средств организации учебной деятельности	Примечания
Учебно-методическая литература	Методическая литература для учителя (фонд школьной библиотеки)	
	Энциклопедии	
	Словари	
	Справочные пособия	
Учебно-практическое оборудование	Наборы для гимнастических упражнений	Включают стенку, скамейку, бревно, перекладину, палку, скакалку и т.п.
	Комплект навесного оборудования	Перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты.
	Мячи Маты	Волейбольные и футбольные мячи, мячи баскетбольные.
	Кегли	
	Обручи	
	Флажки	

Литература

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие.// В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.
2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г. 239 с.
4. Лях В. И., Зденевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденевич / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.

Приложение

Русская народная игра:

Гуси-лебеди

Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

— *Гуси-гуси!*

— *Га-га-га.*

— *Есть хотите?*

— *Да, да, да.*

— *Гуси-лебеди! Домой!*

— *Серый волк под горой!*

— *Что он там делает?*

— *Рябчиков щиплет.*

— *Ну, бегите же домой!*

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

П р а в и л а и г р ы. Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»

Русская народная игра:

У медведя во бору

Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку: *У медведя во бору Грибы, ягоды беру! Медведь постыл На печи застыл!*

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

П р а в и л а и г р ы. Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

Русская народная игра:

Обыкновенные жмурки

Одному из играющих — жмурке — завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:

— *Кот, кот, на чем _стоишь?*

— *На квашне.*

— *Что в квашне?*

— *Квас.*

Лови мышей, а не нас.

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

П р а в и л а и г р ы. Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнув: «Огонь!» Нельзя кричать это слово с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него. Играющим не разрешается прятаться за какие-либо предметы или убегать очень далеко. Они могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока жмурка должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки.

Русская народная игра:

Филин и пташки

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др.

Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, ошавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

П р а в и л а и г р ы. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетають в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

Русская народная игра:

Палочка-выручалочка

Дети выбирают водящего считалкой:

Я куплю себе дуду "

Я на улицу пойду!

Громче, дудочка, дуди,

Мы играем, ты води!

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. У стены рядом с ним помещают палочку-выручалочку, сделанную из дерева (длиной 50—60 см, диаметром 2—3 см) и ярко окрашенную, чтобы ее хорошо было видно в зеленой траве.

Водящий берет палочку, стучит ею по стене и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов он идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла... *(имя игрока)*». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется. Первый найденный при повторении игры должен водить. Но игрок, которого нашли, может добежать до палочки-выручалочки раньше водящего со словами: «Палочка-выручалочка, выручи меня»— и постучать по стене. Затем бросить ее как можно дальше от стены и, пока палочку ищет водящий, спрятаться. Водящий опять быстро бежит за палочкой и повторяет действия, описанные выше.

П р а в и л а и г р ы. Нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить слова медленно, чтобы все дети успели спрятаться. Искать детей водящему следует по всей площадке, а не стоять возле палочки-выручалочки. Дети могут перебежать с одного места укрытия в другое, пока водящий ищет палочку-выручалочку и ставит ее на место.

Вариант. Дети могут выручить игрока, которого нашли. Кто-то из играющих незаметно выходит из укрытия, быстро бежит к палочке-выручалочке и со словами: «Палочка-выручалочка, выручи... *(называет по имени того, кого выручает)*» — стучит ею по стене. Затем палочку бросает как можно дальше. Пока водящий ищет ее, дети прячутся.

Русская народная игра:

Почта

Игра начинается с переключки водящего с игроками:

— *Линь, динь, динь!*

— *Кто там?*

— *Почта!*

— *Откуда?*

— *Из города...*

— *А что в городе делают?*

Водящий может сказать, что в городе танцуют, поют, прыгают и т. д. Все играющие должны делать то, что сказал водящий. А тот, кто плохо выполняет задание, отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий наберет пять фантов. Играющие, чьи фанты у водящего, должны их выкупить. Водящий придумывает для них интересные задания. Дети

читают стихи, рассказывают смешные истории, вспоминают загадки, имитируют движения животных. Затем выбирают нового водящего и игра повторяется.

П р а в и л а и г р ы. Задания могут придумывать и сами участники игры.

Русская народная игра:

Пчелки и ласточка

Играющие — пчелы — летают по поляне и напевают:

Пчелки летают, Медок собирают! Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

П р а в и л а и г р ы. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

Русская народная игра:

Коршун

Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные — цыплята. Коршун роет ямку, а наседка с цыплятами ходит вокруг него и нараспев говорит слова: *Вокруг коршуна хожу, По три денежки ношу, По копеечке, По совелочке.*

Коршун продолжает рыть землю, он ходит вокруг ямки, встает, машет крыльями, приседает. Наседка с цыплятами останавливается, спрашивает коршуна:

— *Коришун, коршун, что ты делаешь? — Ямку рою.*

На что тебе ямка?

Копеечку ищу.

На что тебе копеечка?

Иголочку куплю.

— *Зачем тебе иголочка?*

Мешочек сшить.

Зачем мешочек?

Камешки класть.

Зачем тебе камешки?

В твоих деток кидать.

— *За что?*

— *Ко мне в огород лазят!*

— *Ты бы делал забор выше,*

Коли не умеешь, так лови их.

Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна: «Ши, ши, злодей!»

Пойманный цыпленок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймано несколько цыплят.

П р а в и л а и г р ы. Цыплятам следует крепко держать друг друга за пояс. Тот, кто не удержался в цепи, должен постараться быстро встать на свое место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками

Русская народная игра:

Гуси

На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусенята. Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусенят, которые также ходят по кругу и отвечают на вопросы:

— *Гуси, вы гуси!*

— *Га-га-га, га-га-га!*

— *Вы, серые гуси!*

Га-га-га, га-га-га!

Где, гуси, бывали?

Га-га-га, га-га-га!

Кого, гуси, видали?

~~ Га-га-га, га-га-га!

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусёнка волк ведет в середину круга — в логово. Гуси встают в круг и отвечают: *Мы видели волка, Унес волк гусенка, Самого лучшего, Самого большого.*

Далее следует перекличка хоровода и гусей:

— *А, гуси, вы гуси!*

— *Га-га-га, га-га-га!*

— *Щиплите-ка*

волка,

Выручайте гусенка!

Гуси машут крыльями, с криком *га-га* бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусенята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка.

Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают.

П р а в и л а игры. Хоровод гусей и гусенята идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка

Русская народная игра:

Большой мяч

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, ^а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

П р а в и л а игры. Играющие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекачивают его только ногами.

Русская народная игра:

Волк

Все играющие — овцы, они просят волка пустить их в лес погулять: «Разреши нам, волк, погулять в твоём лесу!» Волк отвечает: «Гуляйте, гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем». Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют: *Щиплем, щиплем травку, Зеленую муравку, Бабушке на рукавички, Дедушке на кафтанчик, Серому волку Грязи на лопату!*

Волк бежит по поляне и ловит овец, пойманный становится волком, игра возобновляется.

П р а в и л а игры. Гуляя по лесу, овцы должны расходиться по всей площадке.

Русская народная игра:

Птицелов

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого — птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

В лесу, во лесочке, Ца зеленом дубочке. Птички весело поют, Аи! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом.

П р а в и л а игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

Русская народная игра:

Блуждающий мяч

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Русская народная игра:

Шар

На площадке чертят круг диаметром 1 м, в центр его кладут шар. На расстоянии 3—5 м от круга играющие роют каждый себе по ямке. В одном ряду с играющими стоит водящий, но у него нет ямки. Стоя у ямок, дети по очереди бросают в шар палкой-битой. Шар нужно выбить из круга, но так, чтобы он выкатился за черту.

Одновременно тот, кто выбил шар, и водящий бегут в поле: один — за битой, а другой — занять лунку. Если водящий первым займет лунку игрока, выбившего шар, то он меняется с ним ролями.

Тот из играющих, кто промахнется или ударит по шару так слабо, что он не выкатится из круга, оставляет свою палку в поле, пока кто-нибудь из товарищей не сделает удачного удара. Тогда все игроки, чьи палки лежат в поле, бегут за ними. Водящий бежит за шаром, кладет его в центр круга, бежит к лункам и старается занять одну из них. Если никто из играющих не попадет в шар, то водящий катит его по земле в любую лунку. В чью лунку шар попадет, тот и становится водящим. Если шар не попал в лунку, то водящий остается прежний.

Правила игры. Бросая битую, играющие не должны выходить за линию. Водящему следует вначале положить шар в центр круга, а затем занимать лунку.

Русская народная игра:

Посигутки

Играющие распределяются на две команды по жребию, одна из них — водящая. Игроки этой команды образуют пары, которые встают коридором друг к другу лицом на расстоянии 1—2 м одна пара от другой. Затем дети также попарно садятся на траву, ноги выпрямляют, ступнями касаются друг друга. Играющие другой партии встают гуськом и стараются как можно быстрее перепрыгнуть через ноги. Водящие пытаются осалить прыгающего игрока. Каждый осаленный встает за спиной того водящего, кто его осалил. Игроки меняются местами после того, как прошли все дети, и игра повторяется.

Правила игры. Осаленный не должен прыгать дальше той пары игроков, которые его осалили. Водящий салит играющего только тогда, когда он перепрыгивает, при этом он не должен менять положения ног. **Вариант.** Играющие водящей команды могут не садиться, вытягивая ноги, а держать шнур или резинку, стоя на коленях.

Башкирская народная игра:

Юрта (Тирмэ)

В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют:

Мы, веселые ребята, Соберемся все в кружок. Поиграем, и попляшем, И помчимся на лужок.

На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

Правила игры. С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.

Башкирская народная игра:

Медный пень (*Бакыр букэн*)

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями.

На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель движется по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина: *Я хочу у вас спросить, Можно ль мне ваш пень купить?* Хозяин отвечает: *Коль джигит ты удалой, Медный пень тот будет твой.* После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три — беги!» — разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.

Правила игры. Бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.

Башкирская народная игра:

Палка-кидалка (*Сойош таяк*)

Чертится круг диаметром 1,5 м. В круг кладут палку-кидалку длиной 50 см. Считалкой выбирают пастуха. Один игрок кидает палку вдаль. Пастух выбегает за брошенной палкой. В это время игроки прячутся. Пастух возвращается с палкой, кладет ее на место и ищет детей. Заметив спрятавшегося, он называет его по имени. Пастух и названный по имени ребенок бегут к палке. Если игрок прибежал раньше пастуха, то он берет палку и опять кидает ее, а сам снова прячется. Если же игрок прибежал позже, то становится пленником. Его может выручить только игрок, который назовет его имя и успеет взять палку раньше пастуха. Когда все будут найдены, пастухом становится тот, кто первым был обнаружен.

Правила игры. Начинать искать игроков можно только тогда, когда палочка найдена и положена в круг. Названный по имени игрок должен сразу выйти из укрытия. Пленника спасает игрок, добежавший до палки раньше пастуха.

Башкирская народная игра:

Стрелок (*Уксы*)

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10—15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок — стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

Правила игры. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Бурятская народная игра:

Табун (*Хурэг адуун*)

Участники игры становятся в круг лицом к его центру, крепко держась за руки, изображают лошадей. В середине круга находятся жеребята. Они изредка издают звуки, подражающие лошадиному ржанью. Вокруг табуна ходит жеребец, охраняющий жеребят от нашествия волков. А два-три волка рыскают, норовят разорвать круг, схватить жеребенка и увести его в свое логово, чтобы накормить волчат. Жеребец, охраняющий табун, наводит страх, пугает волков. Если он осалит волка, то тот считается убитым. Игра продолжается до тех пор, пока жеребец не отгонит или не перебьет всех волков.

П р а в и л а игры. Волк может разрывать круг. Пойманного жеребенка он должен ловко увести к себе в логово.

Бурятская народная игра:

Иголлка, нитка и узелок (*Зун, утахн, зангилаа*)

Играющие становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают иголлку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка или узелок оторвались (отстали или неправильно выбежали за иголлкой из круга или вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие игроки. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

П р а в и л а игры. Иголлка, нитка, узелок держатся за руки. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.

Бурятская народная игра:

Волк и ягнята (*Шоно ба хурьгад*)

Один игрок — волк, другой — овца, остальные — ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», — говорит волк. «А зачем нас ждешь?» — «Чтобы всех вас съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а овца загораживает их.

П р а в и л а игры. Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы... Волку нельзя отталкивать овцу.

Бурятская народная игра:

Ищем палочку (*Модо бэдэрхэ*)

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

П р а в и л а игры. Осаленный должен быстро передать палочку.

Бурятская народная игра:

Стрельба по соломенным бабкам (*Сурхарбан*)

Стрельба из лука по связкам соломенных бабок или щиту, составленному из вязанок соломы или спутанных веревок, широко бытует под названием *сурхарбан*, как один из спортивных элементов национального праздника. Другой ее вариант: стрелу пускают не на соломенную бабку, а просто вдаль. Побеждает тот, чья стрела улетит дальше.

П р а в и л а игры. Соблюдать правильный прием стрельбы

Дагестанская народная игра:

Выбей из круга

Чертят круг диаметром 30 см. На расстоянии 3—4 м от него проводят линию. Играют пять-шесть детей. У каждого игрока имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков (или косточек). Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти — по договору играющих). С помощью считалки определяют, кому начинать игру. Тот, кого выбрали, бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен "разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого лежит камень ближе к кругу.

Итак, каждый бросает свой плоский камень в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки. Выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков.

П р а в и л а и г р ы. Бросать камень надо только от линии или от того места, куда он упал. Если у двоих игроков камень упадет на одинаковом расстоянии от круга, игру начинают заново.

Второй игрок имеет право поймать маленькую палку на лету. Если он поймает ее, то заменяет первого игрока. Если же не поймает, то должен взять маленькую палку, бросить ее так, чтобы попасть в длинную, которая лежит на линии. При попадании в палку второй игрок ведет игру так же, как и первый. В противном случае игру продолжает первый игрок, который получает 1 очко. Кто первым наберет 5 очков, тот и выигрывает.

Выигравший ударяет короткую палку длиной 3 раза, стараясь, чтобы короткая палка отлетела дальше от линии. С того места, куда короткая палка упала после трех ударов, проигравший должен допрыгать до линии на одной ноге, произнося поговорку: *цику-ция, циду-ция...*

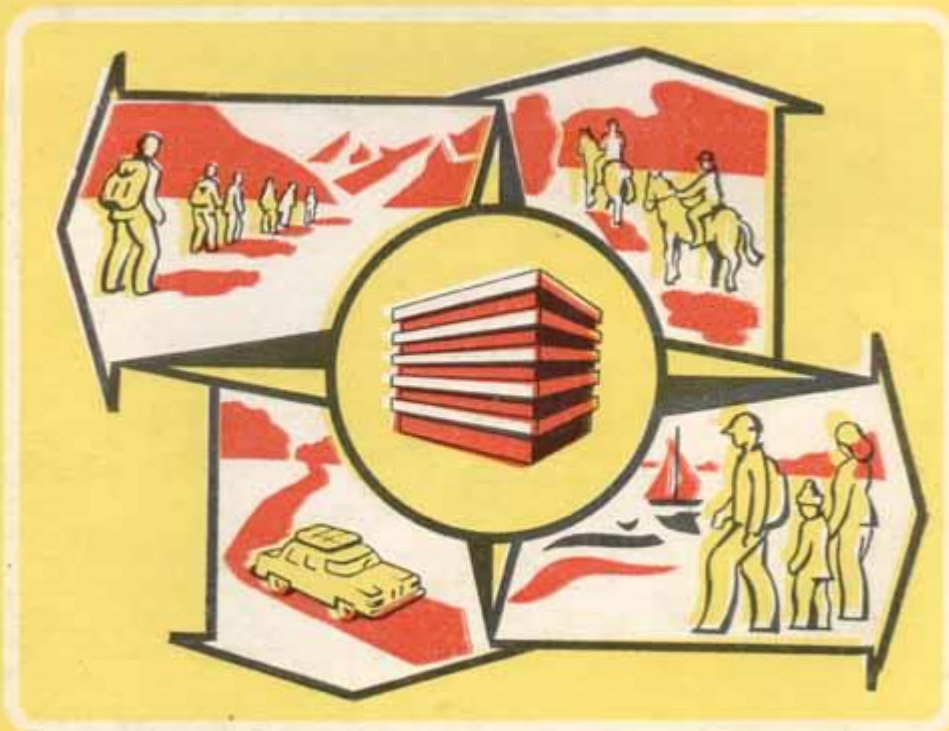
П р а в и л а и г р ы. В том случае, если расстояние до короткой палки окажется очень большим, можно прыгать поочередно то на одной, то на другой ноге.



ВЦСПС
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ ПО ТУРИЗМУ
И ЭКСКУРСИЯМ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ НА ТУРБАЗАХ, ПРИНИМАЮЩИХ
РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ

Подвижные игры народов СССР



Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы на турбазах, принимающих родителей с детьми

Центральный совет по туризму и экскурсиям

Управление туристских учреждений и маршрутов

Всесоюзная научно-исследовательская лаборатория по туризму и экскурсиям

Центральное рекламно-информационное бюро "Турист"

Москва - 1985

Одобрено Управлением туристских учреждений и маршрутов и рекомендовано работникам туристских хозяйств, культорганизаторам для использования в практической деятельности.

"Подвижные игры народов СССР" - продолжение разработки методических материалов по одному из важных направлений физкультурно-оздоровительной работы с туристами. В ранее подготовленных рекомендациях рассматривались основные вопросы теории игровой деятельности, ее воспитательное, образовательное и оздоровительное значение, вопросы методики и организации проведения подвижных игр, давались описания многочисленных игр для зимы и лета. В данной работе национальные подвижные игры, в ряде случаев с чертежами и рисунками, сконцентрированы в обобщенном виде.

Национальные игры как самостоятельный, сложившийся вид деятельности присутствуют в культуре всех наций и народностей и обусловлены историческими особенностями их формирования. Они являются продуктом коллективного творчества, составляют необходимый элемент быта и общественной жизни многих поколений того или иного народа.

Национальные игры явились благодатным материалом для создания на их основе новых современных подвижных игр, направленных на формирование умений и навыков, необходимых для гармоничного культурного и физического воспитания подрастающего поколения.

Использовать данный материал в условиях туристских учреждений представляется целесообразным при проведении спартакиад с национальным колоритом для взрослых и детей, а также при проведении подвижных игр на детских игровых и спортивных площадках.

Ознакомление с национальными особенностями народов нашей страны в процессе приобщения к игре может стать важным средством интернационального и патриотического воспитания молодежи. Поэтому существенной задачей является пропаганда национальных игр для широкого их использования в физкультурно-оздоровительной работе.

Аймцакачара (абхазская)

Игра проводится на площадке (рис. 1).

"Амба" - ворота, т. е. 2-метровые шесты с красными флажками. Ширина ворот - вся ширина лицевой линии. Для игры необходимы палки (лучше из сырого дерева) и небольшой мяч.

В каждой команде играют по 13 основных игроков и 2 запасных. Время игры (от 20 до 70 минут в зависимости от возраста) делится на 2 периода с 10-минутным перерывом.

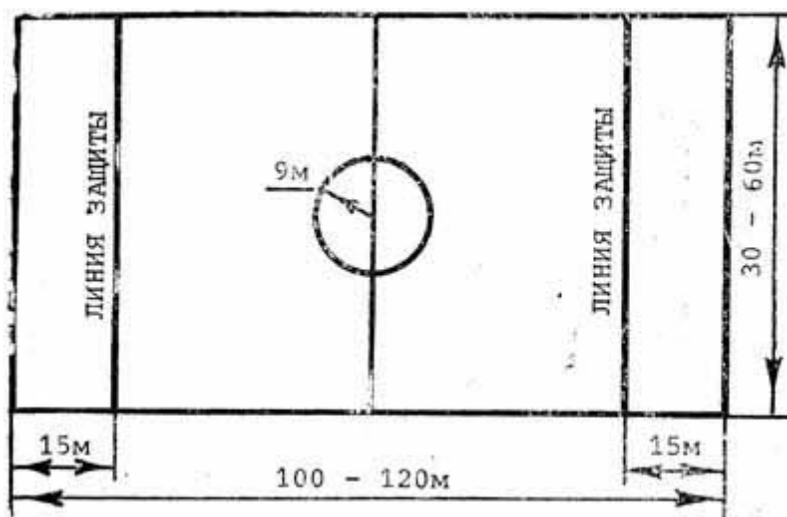


Рис. 1

Игра начинается с центра поля, игроки размещаются попеременно до произведения начального броска. Судья подбрасывает мяч в центре поля, где стоят капитаны команд, и каждый из них старается ударом палки отбить мяч к своим игрокам, находящимся в тылу противника. Если ни один из игроков не сумел ударить по мячу, то мяч вновь подбрасывается вверх до тех пор, пока палка не прикоснется к нему. Игрок, завладевший мячом, вырывается в сторону ворот, т. е. к "амбе" противника, чтобы пересечь ее мячом, не передавая другому игроку.

После забитого мяча игра вновь начинается с середины поля.

Правила: 1) в игре разрешается выхватить мяч из рук в беге или стоя (не применяя недозволенных приемов), задержать игрока с мячом обхватом руками тела (выше пояса до шеи) или захватом руки; 2) не разрешается ударом тела задерживать противника или мешать его продвижению вперед, за нарушение - штрафные броски; 3) если мяч вышел за боковые линии, то он вводится в игру на 10 м от линии внутрь площадки, прямолинейно от места пересечения линии; 4) для начальных и спорных бросков мяч подбрасывается вверх судьей, в остальных случаях - капитанами, т. е. мяч подбрасывает капитан команды, противоположной той, которая вывела мяч из игры или в которой игрока поймали с мячом; 5) игру ногами надо понимать как умышленное касание мяча ногой, за это назначается штрафной бросок; 6) штрафной бросок осуществляет капитан пострадавшей команды, который ударом палки пробивает мяч с места нарушения. Если нарушение было между лицевой линией и линией защиты, т. е. на расстоянии 15 м от "амбы" - лицевой линии, то штрафной удар производится с линии защиты, т. е. на 15 м от "амбы"; при этом, если мяч пересек линию "амбы", то не засчитывается, и игра начинается в центре поля.

"Акеброу" (абхазская)

Играют 2 игрока. Необходимы 2 палки длиной от 80 см до 1 м и 1 палочка длиной до 30 см. У места начала игры воткнута под углом в землю одна из длинных палок. По жребию, один из игроков держит другую длинную палку, находящуюся в вертикальном положении, за конец. На сжатый кулак, держащий палку, кладется палочка. Движением руки игрок подбрасывает палочку вверх и старается ударом длинной палки отбросить ее как можно дальше, после чего прикладывает палку к воткнутой в землю под углом длинной палке, составляя "амбу". Другой игрок старается поймать летящую палочку или берет ее с места падения и бросает обратно, чтобы сбить "амбу", т. е. попасть в нее. Если "амба" сбита или брошенная палочка упала на расстоянии, равном длине палочки от "амбы", то они меняются ролями, а если нет, игра продолжается снова.

Выигрывает тот, чья "амба" простоит дольше не сбитой.

Правила: 1) игроку даются 3 попытки, для удара палкой он не имеет права делать более 1 шага; 2) палочку нужно бросить в лицевую сторону ударом снизу; 3) противоположный игрок независимо от того, поймал или взял с земли палку, бросает ее в "амбу" любым способом, делая только 1 шаг.

"Альчики" (осетинская)

Игра для 2-3 человек и более. Они становятся в круг и каждый около своих ног бросает свой альчик, стараясь поставить его в положение "шах". Тот, у кого альчик встанет на "шах", бьет в альчик своего противника. Если альчик противника отлетит дальше, чем на 3 ступни, бьющий выигрывает альчик противника. Если альчик отлетит на меньшее расстояние, чем на 3 ступни, бьет тот игрок, альчик которого находился под ударом.

Чертят круг. В его середине проводят черту и на ней расставляют альчики. В 6-10 м от круга чертят линию, от которой выбивают альчики из круга. Выбивают альчики из круга большим альчиком ("тохси") или маленьким альчиком, в котором проделаны дырочки, куда для тяжести заливают расплавленный свинец.

Выбитый из круга альчик считается выигранным. Если при ударе один альчик выбивается из круга, то следующий удар производится с того места, где останавливается "тохси". Один игрок выбивает альчики из круга до тех пор, пока не промахнется.

Каждая из 4 сторон альчика имеет свое название. "Шах" - извилистая боковая сторона, другая, противоположная ей, - "тау". Пластом альчик может лечь выпуклой стороной вверх - "фыр", либо противоположной ей - "цыг". Когда альчик становится на свои рожки, это положение называется "хъен" или "хъин", противоположное ему - "хъен" обратное. При подбрасывании альчика возможны 6 положений. Самым легким считается "цыг", 2-е - "фыр", 3-е - "тау", 4-е - "шах", 5-е - "хъен" на рожки и 6-е - "хъен" обратное.

"Артрума" (армянская)

На площадке, где идет игра, проводится черта. Один из играющих выходит на черту, наклоняет голову и упирается обеими руками себе в колено. Остальные участники, находясь на расстоянии 10-20 м от этой черты, разбегаются и прыгают через своего товарища. Если кто-либо не смог этого сделать, он становится на место того, через кого прыгают. Если же все участники удачно прыгнули через своего товарища, он отступает от нарисованной черты на длину 3-5 ступней, в зависимости от подготовки играющих, и состязание продолжается, но при этом каждый должен прыгать только с черты. Допустивший ошибку становится водящим.

Практикуется еще игра по кругу.

В этом случае на площадке рисуется 8-10 черт по кругу на расстоянии 5-8 м друг от друга. Участники, рассчитавшись по порядку номеров, занимают свои места на линиях круга. Игрок под номером 1 начинает игру: он прыгает через второго, третьего, четвертого игрока и т. д. Как только 1-й номер перепрыгнул через третьего игрока, в игру вступает 2-й номер и т. д. По условию игры каждый, кто не смог перескочить через товарища, выбывает из состязаний. Если все участники выполнили условие, то игра продолжается, но каждый отходит от черты на 3 ступни, а прыгает очередной игрок только с черты. Постепенно выявляется самый ловкий игрок в артрума.

"Ауаса-рымпыл" (абхазская)

Игра командная, в каждой команде от 3 до 10 человек. Необходимы: палка длиной до 1 м и мяч размером меньше кулака.

На площадке на одной линии обозначают 3 круга (расстояние-10 шагов) диаметром до 1,5 м. На перпендикуляре от линии 1-го и 2-го кружков обозначается круг 4.

По жребию представитель одной команды занимает первый кружок, другой команды-второй.

Игрок 2 подбрасывает мяч рукой вверх игроку 1, который ударом палки отбивает мяч в сторону круга 4. Игрок 1, отбив мяч, оставляет палку на месте, бежит в круг 4 и обратно на свое место. А игрок 2 бежит за мячом и с места его приземления бросает мяч, чтобы попасть в игрока 1, пока тот бежит между кружками 1 и 4. Если игрок 2 попал мячом в игрока 1, то игрок 1 считается проигравшим и становится в круг 3, а если игрок 2 не попал в игрока 1, то он становится в круг 3. Затем выходят другие игроки. Одни становятся в кружке 1, другие в круге 2. Описанным способом продолжается игра по очереди, пока больше половины игроков не проштрафится и не окажется в круге 3.

Если у одной команды имеется игрок, проштрафившийся и находящийся в круге 3, но команда в следующей паре выиграла, то она выручает его и он снова включается в игру. Если игрок из трех попыток не попал по мячу так, чтобы отбить его в сторону, то он считается проигравшим и становится в круг 3, а затем играют другие. Если отбитый мяч упал до кружка 4, то игрок 1, добежав до кружка 4, останавливается там; в игру вступает следующая пара, и если в этой попытке мяч отбит за кружок 4, то оставшийся там игрок и вновь вступивший вместе бегут из кружка 4 в круг 1, а игрок 2 бросает мяч в кого-либо из них.

Правила: 1) нельзя бежать за мячом до удара палкой, бросать мяч после того, как игрок 1 стал на свое исходное место, т.е. в кружок 1; 2) мяч нужно бросать с места падения; 3) мяч нужно подбросить выше головы, чтобы было удобно отбить; 4) нельзя отбивать мяч в противоположную сторону от кружка 4.

"Ахадакуркур" (абхазская)

На площадке обозначаются 2 линии-начальная и лицевая, расстояние между ними 15-20 шагов. На лицевой линии в один ряд плотно кладутся круглые камни. По жребию 1-й игрок становится на одно колено и катит камень размером с кулак с целью выбить камни, лежащие на лицевой линии. Выбитые предметы он забирает. Затем выбивает другой игрок и т. д. Выбитым считается предмет, если он сделал пол-оборота от контрольной линии. Выигрывает игрок, набравший больше камней.

"Ахтарпа-хумарра" (абхазская)

Участвуют 2 команды, в каждой от 3 до 10 человек и больше.

На площадке обозначают 3 круга диаметром до 1 м в одну линию, расстояние между 1-м и 3-м-10-15 шагов, 2-й круг- в середине между 1-м и 3-м. Четвертый круг обозначается на перпендикуляре от линии напротив 2-го круга на расстоянии, равном расстоянию между 1-м и 3-м кругами, умноженному на 10. Пятый круг обозначается произвольно в какую-либо сторону.

10 башлыков (или каких-либо предметов), завязанных узлом по отдельности, кладут в круг 1, игроки стоят (по одному от команды) в кружках 2 и 3. По команде игрок 3 бегом переносит башлыки из первого круга в третий по одному, а игрок 2 бежит в это время в круг 4 и обратно. Если игрок 3 успел перенести все башлыки до возвращения игрока 2 на свое исходное место, т. е. до круга 2, то он выиграл, а игрок 2 становится в круг 5. Затем играют другие. Если выиграли игроки команды, проигравшей в предыдущей паре, то они освобождают своего игрока из круга 5; затем в игру вступают следующие пары.

"Ахылпахас" (абхазская)

Играющих двое. На площадке устанавливают палку высотой до 1 м, на нее сверху кладут шапку. От палки по обе стороны чертятся линии, в одну сторону на 15 шагов, в другую - на 20. Ширина площадки до 15 шагов. По сигналу игроки одновременно должны направиться к палке. Игрок, стоящий на ближней линии, должен схватить шапку, надетую на палку, и вернуться на свое прежнее место, а игрок, стоящий на дальней линии, должен поймать игрока с шапкой до тех пор, пока он не станет на свое исходное место. Пойманный выходит из игры; если же ловящий не поймал игрока, то сам покидает поле.

"Ачифт" (абхазская)

Необходимы 7 тоненьких, хорошо отшлифованных палочек длиной 10-12 см.

По жребию один из игроков (их неограниченное количество) начинает игру. Палки кладет на тыльную часть кисти руки, подбрасывает вверх и затем ловит; заранее устанавливается количество попыток (10-15). Количество пойманных палок засчитывается как очки. Выигрывает набравший больше очков.

Правила: 1) палки подбрасывать вверх не менее, чем на 15 см; 2) ловить нужно той рукой, какой палки были подброшены.

"Акатды" ('туркменская)

В игре применяются самодельные лук и стрелы, можно использовать дротики и палки. Проводится черта длиной 1 м. Все игроки выстраиваются вдоль черты, выбирается водящий. Он втыкает свою стрелу в землю на расстоянии 10-15 м от черты, у которой выстроились игроки, и сам идет в городок водящего, находящийся сбоку от линии полета стрел на расстоянии 8-10 м от общей черты. В руках у водящего небольшой мяч.

Все играющие стреляют по стреле водящего, стараясь ее сбить. Игрок, попавший в стрелу, имеет право сделать 1 прыжок на двух ногах, от места своего приземления он будет стрелять при следующей попытке. Остальные игроки, не попавшие в стрелу, прыгая на одной ноге, отправляются за своими стрелами, а водящий старается осалить их мячом. Осаленный игрок становится водящим, ставит свою стрелу на место прежней, а бывший водящий становится стрелком и забирает свою стрелу.

Игра продолжается до тех пор, пока кто-либо не подойдет вплотную к стреле. Победитель объявляется лучшим стрелком.

Правила: 1) игрокам надо иметь запасные стрелы, палки на случай поломки; 2) городок водящего должен находиться на безопасном от места стрельбы расстоянии; 3) если игрок попадает в стрелу 3 раза подряд, то, кроме продвижения вперед, ему дается право стрелять по мишени 3 раза.

"Аксаковук" (туркменская)

На площадке чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 30-40 м - старт и финиш (рис. 2).

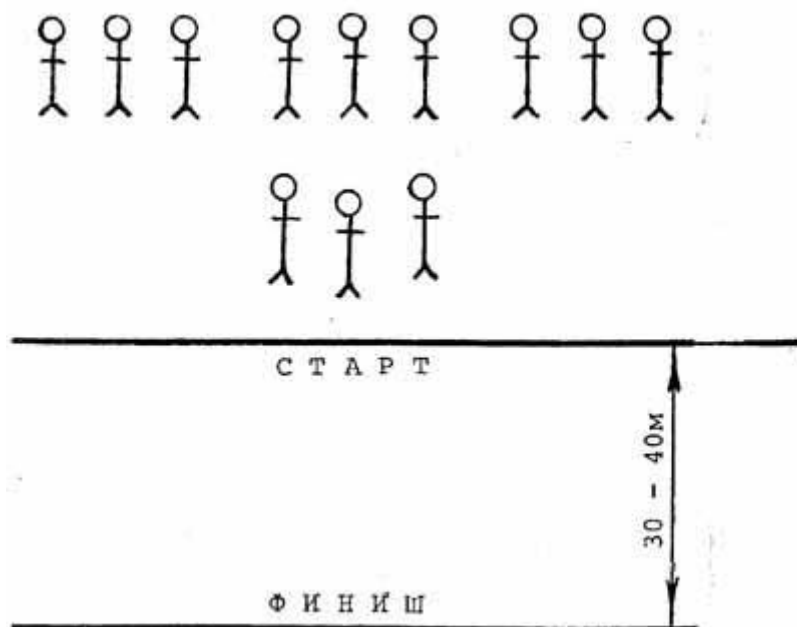


Рис. 2

Все игроки разбиваются на тройки. Два крайних игрока каждой тройки берутся за руки, а средний игрок закидывает ногу на руки своих товарищей так, чтобы она висела в воздухе.

По сигналу все тройки бегут к финишу, причем среднему игроку в тройках приходится скакать на одной ноге. Тройка, прибежавшая к финишу, выигрывает.

Правила: 1) если средний игрок во время бега коснется второй ногой пола, то его тройка проигрывает; 2) среднему игроку запрещается виснуть на плечах товарищей; 3) при повторении игры средний игрок меняется местами с крайними. "Аланыянында" (турменская).

Вариант древней игры "ортададурмак". На площадке или в зале прочерчиваются 2 прямые линии (на расстоянии 10-15 м) длиной 10-20 м. Это 2 "города". Разделившись на команды, игроки выстраиваются за линиями, одна команда - "нападающая", другая - "защищающая". Из команды "защищающей" выбирают водящего. Он стоит посередине площадки между линиями. Игра начинается по сигналу. Игрок "наступающей" команды старается проникнуть на территорию противника и возвратиться обратно к себе. Если это удастся, то его команда имеет право взять в плен любого игрока другой команды, кроме капитана, и наступать еще раз. Задача водящего - помешать игроку проникнуть в свой "город" и осалить его. Если он сумеет это сделать, то его команда получает право наступать. Выигравшей считается та команда, которая имеет больше пленных. Игра способствует формированию ловкости.

"Алты-бакан" (казахская)

Казахский аттракцион типа качелей. Для его устройства необходимо иметь 6 жердей длиной 3,5-4 м, 3 толстые прочные веревки и крепкую перекидину. При помощи жердей делают 2 треножника и хорошо укрепляют их на земле. На прочно связанные вершины треножников устанавливают перекидину, на которую подвешивают веревки. Участники игры, держась руками за концы веревки, упираются в стопы друг друга. Стоит одному согнуть ноги в коленях, а затем выпрямиться, как оба начинают раскачиваться.

"Аркан-тартыш" (киргизская)

Одновременно участвуют 2 человека, во время праздников на поле выходит не менее 8-10 пар.

Для игры у каждой пары должен быть шарф длиной 7-8м со связанными концами (можно использовать и веревку такой длины). Участники подбираются равные по весу и силе. Они надевают шарф на шею, пропускают его под мышками и становятся спиной друг к другу. Если используется веревка, то на шею кладут что-нибудь мягкое, например, подушечку. По сигналу судьи каждый играющий начинает тянуть в свою сторону. Тот, кто оказался перетянутым, сошел со своего места, выбывает из игры. Если участвует много пар, можно устраивать состязания между победителями.

"Бабки" (русская)

В игре участвуют 2 команды по 3 человека в каждой. Место для игры- ровная прямоугольная площадка размером 8х4 м. На расстоянии 2 м от одной из коротких линий прямоугольника проводят коновую линию, в 5 м от нее - линию метания (рис. 3). Бабки (кости ножных суставов мелкого домашнего скота - свиней, коз, овец) - по 10 штук на каждую команду, всего 20 штук; один биток (более крупная и тяжелая бабка).

Перед каждой командой у коновой черты расставляют в определенном порядке и последовательности фигуры из 10 бабок (сначала ставится "забор", потом "гусек"). Каждая команда должна сбить поставленные бабки меньшим количеством битков. По жребию одна из команд начинает игру первой. Игроки этой команды по очереди бросают битком в бабки, стремясь сбить их.

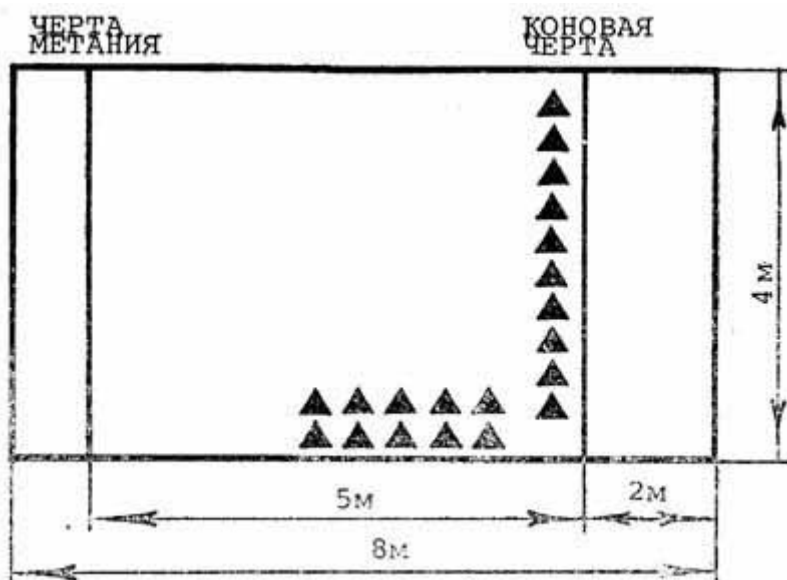


Рис. 3

Затем бьет другая команда, потом опять первая и т. д. Побеждает команда, затратившая меньшее количество битков на то, чтобы сбить в определенном порядке установленные в игре фигуры из бабок.

Правила: 1) в игре последовательно сбиваются 2 фигуры: "забор", "гусек". "Забор" ставится вдоль коновой черты, "гусек" - перпендикулярно ей; 2) чтобы сбить 1-ю фигуру, надо, начиная с любого конца "забора", последовательно сбивать все бабки этой фигуры, но не более 2 бабок каждым броском битка. Чтобы сбить 2-ю фигуру ("гусек"), надо, начиная с последнего от коновой черты ряда "гуська", последовательно сбивать все бабки этой фигуры, но не более 2 каждым броском битка; 3) сбитые бабки убираются с площадки; 4) игрок, переступивший за черту метания до прикосновения битка к земле, теряет право на бросок, все же сбитые бабки этой фигуры ставятся на прежние места.

"Балтени" (латвийская)

Играют на лесной лужайке. Все играющие, за исключением одного, ложатся на траву лицом вниз и закрывают глаза. Водящий сильно бросает "балтени" (обтесанную палку длиной до 50 см) в кустарник так, чтобы не сразу можно было ее найти.

При возгласе водящего - "готово" - все вскакивают и бегут в кустарник искать "балтени". Тот, кто нашел ее первым, получает право стать метателем.

"Бег к реке" (дагестанская)

На расстоянии 60-100 м от водоема чертится линия, вдоль которой выстраиваются играющие. По сигналу руководителя они бегут к реке, достают из воды камень и бегом возвращаются назад.

Камень отдают руководителю, который и определяет первые три места.

В игре могут участвовать мальчики и девочки. Заранее необходимо обусловить место, с которого берутся камни. В игре нужно регулировать нагрузки: удлинять или сокращать дистанцию бега, применять бег в гору или с различными специальными упражнениями (высоким подниманием бедра и т. п.).

"Бег на бочонках" (русская)

Для этого старинного соревнования нужна ровная площадка и три обыкновенных деревянных бочонка. На поверхность бочонка с разбегу вскакивает играющий и, перебирая ногами (как бы идя по бочонку), катится на нем вперед. Одновременно соревнуются 3 игрока. Побеждает тот, кто раньше достигнет на своем бочонке конца площадки.

"Бег по следу" (татарская)

Играющих 20-30 человек, они разбиваются на 2 команды и строятся в колонны за линией старта. Для каждой команды, начиная от линии старта, рисуют непрерывные прямые линии, большие круги, спирали и т. д. (рис. 4).

Первые игроки команд по сигналу начинают бег по нарисованным отметкам, возвратившись, касаются руками вторых игроков команд, а сами становятся в конец колонны. Остальные пробегают это же расстояние. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Игра совершенствует технику бега по прямой и с поворотом, развивает быстроту, вырабатывает точность движений.

"Бакабози" (Лягушата - таджикская)

Игра проходит на широкой площадке, для нее необходимо 10-12 камней. Играющие делятся на пары. По жребию один игрок кладет свой камень на линию, а другой - бьет по нему своим камнем. Если он попадает, то игрок, чей камень лежал на земле, поднимает на спину ударившего и несет его до того места, куда отлетел камень. Если нет, то игроки в паре меняются ролями и игра продолжается.

"Бельбеу" (казахская)

Все участники, образовав 2 равные команды, располагаются на площадке длиной 30-50 м. На половине расстояния от линии старта кладется жгут или узорчатое полотенце. В конце площадки, в центре круга диаметром 1 м ставится флаг.

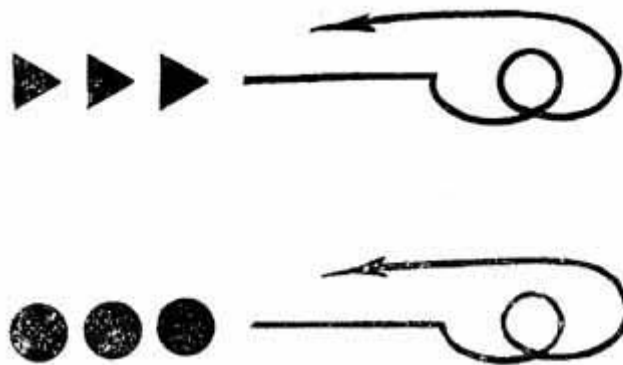


Рис. 4

Каждая команда выбирает капитана, он размещает игроков своей команды по порядку номеров. Капитан команды, получивший по жребию право начать игру, называет любой номер. Капитан второй команды в ответ называет любой номер своей команды. Игроки с этими номерами по сигналу судьи отрываются от линии старта и бегут к жгуту. Тот, кто первым успел добежать и схватить жгут, должен быстро начать наносить жгутом удары тому, кто опоздал и теперь убегает дальше к флагу. Каждое попадание жгутом или полотенцем по убегающему считается за 1 очко. Убегающий старается развить наибольшую скорость, чтобы его не успели ударить. Тот, кто бежит со жгутом, имеет право догонять только до круга, в котором стоит флаг. Здесь он обязан бросить жгут в круг. Убегающий быстро хватается жгут и бежит обратно, преследуя того, кто его догонял, также стараясь в свою очередь ударить жгутом бывшего преследователя.

Каждый удар считается за 1 очко. Пустой взмах жгутом не засчитывается.

Преследование в обратную сторону продолжается до той линии, где раньше лежал жгут.

Выигрывают участник и команда, набравшие больше очков.

"Беш таш" (Пять камешков - киргизская)

Обычно играют девочки. У каждой играющей должно быть по 5 небольших круглых камешков, при помощи которых они демонстрируют разнообразные способы жонглирования

Первое упражнение.

1. На земле 4 камешка. 5-й подкинуть вверх, успеть этой же рукой поднять с земли один камешек и поймать подброшенный. Теперь в руке 2 камешка.
2. Подбросить 2 камешка, поднять с земли еще 1 и поймать подброшенные. В руке - 3 камешка.
3. Подбросить 3 камешка, поднять еще 1 и присоединить к трем, поймав их в воздухе.
4. Подбросить 4 камешка, поднять с земли 5-й и присоединить его к четырем.
5. Подбросить все 5, успеть ладонью хлопнуть о землю и поймать все камешки.

Во всех случаях играют только одной рукой. Помогать второй рукой нельзя.

Второе упражнение.

1. Рассыпать камешки перед собой так, чтобы каждый упал отдельно.
2. Подбрасывая один камешек, поднимать каждый раз по одному (за 4 раза - четыре).
3. Подбрасывая 1 камешек, поднимать каждый раз по 2.
4. То же и поднять за 1 раз 3 камешка.
5. То же и поднять 4 лежащих раздельно камешка за 1 раз.

Причем, поднимая нужные камешки рукой, не задевать остальные.

Третье упражнение.

1. Камешки разбросать. Большой и указательный пальцы левой руки упереть в землю, изобразив "арку" (ворота).
2. Правой рукой подбросить камешек и пока он в воздухе, пропустить через "арку" один из лежащих камешков. После этого успеть поймать подброшенный камешек.
3. То же по 2 камешка.
4. Прodelать то же с тремя камешками. И, наконец, пропустить через "арку" сразу 4 камешка. В целом количество упражнений может доходить до 20. Играющий, нарушивший условие игры, теряет ход и ждет своей следующей очереди. Игру он продолжает с того приема, который не был выполнен. Упражнения по договоренности варьируются и усложняются.

"Борьба до крыжа" (креста - белорусская)

Вид спортивной борьбы. Борцам разрешаются захваты ног, подножки, подбивы, толчки. Кратковременное касание земли лопатками поражением не считается. Победителем считается тот, кто прижмет противника спиной к земле и удержит его руки разведенными в стороны. "Борьба" (осетинская).

Имеет 2 вида: а) с применением подножек и захватов руками ног противника (напоминает современную вольную борьбу); б) без применения подножек и захватов руками ног противника.

Борцы берут друг друга за плечи и ведут борьбу лишь с помощью рук, при этом хватать противника за талию, прижимать к груди строго воспрещается.

"Борьба на поясах" (осетинская)

Победа в ней зависит от физической силы и ловкости борца. Борцы надевают крепкие пояса и становятся друг против друга. Положив подбородок один другому на правое плечо, они руками хватают друг друга за пояс так, чтобы левая рука каждого борца была сверху правой другого.

Ноги борцы держат врозь, правую немного вперед. Корпус подается вперед, опирается на выставленную ногу. Взявшись за пояса, борцы стремятся бросить "противника" на землю. Тот, кто первый коснется лопатками земли, считается побежденным. Убирать руки с пояса соперника и вновь браться за пояс в продолжение всего времени схватки борцам не разрешается. Борьба ведется до победы.

По договоренности в игре можно ставить подножки.

"Борьба за флажки" (дагестанская)

В игре участвуют 2 команды. У каждого капитана команды есть флажок, устанавливаемый на видном месте и охраняемый одним из игроков этой команды. Игра начинается по команде руководителя. Цель игры - отобрать флажок противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать флажок друг другу, отнимать его; допустима борьба, запрещаются удары и все, причиняющее боль.

Лучше всего эту игру проводить на пересеченной местности. Особое внимание надо обратить на согласованность движений при передачах или борьбе за флажок. Играющие должны вырабатывать план своих действий. При большом количестве игроков лучше назначить двух помощников - судей, в обязанности которых входит следить за соблюдением правил игры.

"Борьба сидя на плечах" (осетинская)

Двое игроков садятся на плечи двум своим партнерам. Сидящие на плечах сгибают ноги в коленных суставах, заводят голени за спину своих партнеров, а носки ног плотно прижимают к спине. Стоящие руками обхватывают бедра сидящих и крепко держат их.

Для игры чертится круг радиусом 2-2,5 м. Соперники становятся в центре круга лицом друг к другу. Сидящие на плечах своих партнеров по игре "противники" вытягивают руки вперед и хватают друг друга за предплечья. По сигналу судьи начинается борьба. Каждый из сидящих старается стащить своего соперника с плеч его партнера или вытянуть обоих ("наездника" и "коня") за линию круга. Та пара, которой это удастся, становится победителем.

Правила: 1) схватка начинается по сигналу судьи;

2) схватку ведут только руками сидящие на плечах;

3) во время схватки сидящим запрещается выставлять ноги вперед;

4) стоящим во время борьбы запрещается помогать сидящему у него на плечах ногами или руками;

5) запрещается толкать, ударять соперника и изменять первоначальный захват руками до конца схватки;

6) победа присуждается той паре, которая первой стащит своего сидящего соперника с плеч партнера или вынудит стоящего другой пары коснуться коленями земли, либо ступить хоть одной ногой за линию круга.

"Выиграй палку" (дагестанская)

У играющих должно быть 5-7 палок длиной 50-70 см. Концы палок заостряются. Один из игроков втыкает палку в рыхлую землю. После этого игроки стараются вбить свои палки в землю так, чтобы упала палка противника. Палка бьющего при этом должна остаться в вертикальном положении, а сбитую палку он забирает как выигрыш. И так по очереди, каждый старается сбить палку предыдущего игрока.

В процессе игры руководитель должен следить за тем, чтобы участниками соблюдалась очередность, для этого лучше всего сделать круг, куда и вызывать очередного игрока. Палки лучше подобрать или изготовить из твердых пород дерева.

"В "дом" бегом" (татарская)

Играющих 20-30 человек. Посередине площадки чертится линия. Все играющие разбиваются на 2 команды - "белую" и "черную". Игроки обеих команд располагаются на одной линии, но лицом в разные стороны. Впереди команд чертят линии "домов".

Руководитель игры называет одну из команд. Она убегает в свой "дом", другая, повернувшись кругом, бежит за ней, стараясь запятнать ее игроков. После подсчета "запятнанных" игроков команды возвращаются на свои места, игра повторяется при смене ролей команд.

Правила: 1) начинать бег можно только по команде;

2) ловить убегающих можно только до черты "дома"; 3) нельзя убегать от преследующих, меняя направление бега.

В игре совершенствуется реакция на звуковые сигналы.

"В свой город" (русская)

Через центр площадки проводится черта, с обеих сторон от нее (в 5-8 шагах) отмечаются две линии. Обе команды встают за боковыми линиями - границей их "города". По сигналу судьи игроки обеих команд подходят к средней черте и встают парами лицом друг к другу. По второму сигналу они берутся за руки и стараются перетянуть один другого за линию своего города.

Сопротивляющемуся игроку разрешается лишь упираться ногами в землю, а садиться на площадку и расцеплять руки запрещается. Когда все играющие окажутся за границами боковых линий, судья подсчитывает количество игроков, взятых в "плен" той и другой командой. После этого игроки должны поменяться местами. Побеждает та команда, которая после трех попыток сумеет перетащить в свой город большее количество игроков другой команды.

"Встречная эстафета на ходулях" (русская)

На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 50 шагов одна от другой. Игроки соревнующихся команд рассчитываются по порядку номеров. Четные и нечетные номера команд становятся друг против друга за двумя противоположными чертами игры всего поля. Первым номерам команд вручаются ходули. По сигналу судьи первые номера команд встают на ходули и идут до противоположной черты. Затем они передают ходули вторым номерам своих команд, которые, пройдя то же расстояние в обратном направлении, передают ходули третьим номерам и т. д., пока на ходулях не пройдут все играющие.

Побеждает та команда, которая раньше закончит эстафету, вручив ходули судье.

"Вытолкни плечом" (осетинская)

Чертится круг радиусом около 1,5 м. Двое игроков становятся в центре круга так, чтобы их плечи касались друг друга. Руки заложены за спину. По команде игроки поднимают левую ногу, сгибая ее в коленном суставе. Подскакивая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга за пределы круга. Тот, кто вытолкнет своего противника из круга, - победитель.

Правила: 1) начинать игру только по сигналу;

2) выталкивать только толчком плеча;

3) руки нужно держать за спиной; толкать руками, головой, ногой или стоя на двух ногах запрещается;

4) запрещается наклонять корпус ниже пояса, выставлять голову вперед и приседать на корточки;

5) сменять ноги во время схватки запрещается, сделавший это считается побежденным;

6) игрок, наступивший на линию круга, считается побежденным.

"Горелки" (русская)

Ребята строятся в колонну по двое, каждая пара берется за руки. Впереди становится водящий - "свеча". Все хором нараспев говорят: "Гори, гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо, птички летят, колокольчики звенят!". После слова "звенят" ребята, стоящие в первой паре, разъединяют руки и мчатся назад, стараясь убежать от водящего и снова взяться за руки. Водящий бежит за ними, пытаясь помешать им соединиться.

Если водящему удастся догнать одного из игроков, он становится в паре с ним позади колонны, а оставшийся без пары "водит". Бежит каждый раз новая пара, стоящая впереди колонны.

"Гудук" (туркменская)

Для игры требуется мяч диаметром 6-10 см и палка длиной 45-55 см. В игре участвуют 10-14 человек. На площадке надо выкопать яму (гудук) глубиной 25 см. В 1 м от нее проводится черта.

Один игрок назначается водящим. Остальные становятся вокруг ямы на расстоянии 10-15 и более метров (примерно до места попадания мячом). Игра начинается по сигналу. Водящий, подбрасывая мяч, бьет по нему палкой. Остальные игроки должны поймать мяч прежде, чем он коснется земли. Игрок, поймавший мяч, бросает его с черты в яму. Если попадет - становится водящим. Если никто не сумел поймать мяч, то ближайший к мячу игрок бросает его с того места, где мяч первый раз коснулся земли, и игра продолжается.

Правила: 1) если никто не может попасть в яму, то водящему присуждается 1 очко; 2) игрок, попавший мячом в яму, также получает 1 очко; 3) если водящий не смог попасть палкой по мячу, он теряет 1 очко. Если это случилось тогда, когда у водящего не было очков, то водящим становится ближайший к черте игрок.

"Гусолакашак или ки зур?" (Кто сильнее? - таджикская)

Игроки делятся на 2 команды во главе с капитаном. На середине площадки чертится квадрат диаметром 6 м. Игроки стоят с двух сторон на расстоянии 7-8 м.

Руководитель игры вызывает капитанов команд к себе, они выделяют по одному игроку. Оба игрока выходят на середину квадрата и располагаются спиной друг к другу на расстоянии 1,5-2 м в положении сидя на коленях. Руководитель привязывает оба конца веревки узлом и продевает ее через головы водящих. Узел держится выше пояса, а руки находятся перед грудью в согнутом положении. Руками прижимается узел. По команде игроки медленно притягивают друг друга.

Выигрывает тот, кто перетянет противника. За победу дается 1 очко. Завершается игра состязанием победителей обеих команд.

"Гушакгойды" (туркменская)

Играющие (10-20 человек), заложив руки за спину, садятся в круг лицом к центру. Выбирается водящий. По сигналу водящий кладет незаметно в руки одному из играющих маленький предмет. Этот игрок должен быстро встать, а соседние игроки стараются удержать его за плечи. Если ему удастся встать, он становится водящим.

Игра развивает наблюдательность, ловкость, быстроту движений.

"Джаяу-гартыс" (казахская)

Для игры потребуется 5-6-метровое, украшенное национальным узором полотнище, концы которого сшиты или связаны. Два игрока становятся на четвереньки головами в разные стороны и, пропуская полотно под мышками, надевают его на плечи. По свистку судьи каждый участник состязания стремится перетянуть противника за линию, которая делит игровое поле пополам. Победители соревнуются друг с другом до тех пор, пока не будет выявлен самый сильный и ловкий игрок.

"Дузме" (туркменская)

Все играющие становятся в колонну по одному, берутся руками за пояс друг друга и крепко держатся. По сигналу дузме (цепь, поезд) начинает двигаться, набирая скорость. Когда скорость движения становится большой, водящий резко изменяет направление и продолжает движение. Остальные игроки должны следовать за ним. Игрок, опустивший руки и разорвавший цепь, выбывает из игры. Игроки, удержавшиеся в колонне в течение трех попыток, считаются победителями. Игра длится 3-5 минут.

Игра способствует развитию навыков сопротивления, ловкости, ориентировки.

"Дупы ташар" (Подбрасывание тюбетейки - узбекская)

Играющие делятся на 2 команды. Игроки одной команды садятся на спины играющих другой команды и пары становятся в круг. Седоки бросают друг другу свои тюбетейки. Если кто-либо уронит тюбетейку, то роли команд меняются. Игра для мальчиков.

"Двадцать палочек" (татарская)

Играющих 20-30 человек. На противоположных концах площадки, на расстоянии 40-60 м проводятся 2 линии. У одной линии на полене устанавливают доску так, чтобы один ее конец был опущен на землю, а другой был бы приподнят. На опущенный конец кладут 20 палочек. Рядом стоит водящий. Остальные игроки строятся в одну шеренгу по этой же линии.

Один из игроков нажимает ногой на верхний конец доски - палочки разлетаются. По этому сигналу игроки бегут к противоположному концу площадки и обратно. Водящий быстро собирает палочки, кладет на опущенный конец доски и старается "запятнать" любого из возвращающихся игроков.

Правила: 1) водящий должен собрать все палочки; 2) ловить игроков можно только до линии; 3) если до возвращения игроков водящий не успеет собрать палочки, то он снова выполняет роль водящего.

Игра способствует развитию скорости бега, быстроты реакции, ловкости, ориентировки.

"Деревянный мяч" (осетинский)

На ровной площадке чертится круг диаметром 1,5-2 м, а на расстоянии 15-20 м от него - линия кона. В игре участвуют 2 команды. Обе команды становятся на линии кона. Игрок команды, получивший право начать игру, подбрасывает одной рукой деревянный мяч, а другой игрок палкой бьет по нему. Отлетевший от удара мяч должен попасть в круг. Играющие бьют по очереди. Выигрывает команда, забившая в круг больше мячей.

Правила: 1) в командах должно быть равное количество игроков;

2) каждый игрок имеет право на 1 удар;

3) бить можно только с линии кона;

4) мяч делается из твердого дерева диаметром 10 см;

5) палки для битья могут быть у каждого игрока или берутся 3-5 штук на всех. Их длина не более 1 м.

"Деревянный шарик" (дагестанская)

Для игры требуется деревянный шарик или войлочный мяч диаметром 5 см. У игроков должны быть палки длиной 1 м. Выбирается водящий, после чего играющие располагаются по кругу на расстоянии 1,5 м друг от друга. Возле каждого игрока - небольшая лунка, куда он становится ногой. Посередине круга роется лунка диаметром 15-20 см. Водящий становится на расстоянии 7-10 м от нее и по сигналу руководителя пытается забросить шарик в лунку. Играющие, не отрывая ноги, находящейся в лунке, стараются отбить брошенный шарик. Если же водящий попадает в цель, игроки быстро меняются лунками, а водящий стремится успеть занять свободную.

Оставшийся без места становится водящим.

В процессе игры руководитель должен следить, чтобы играющие не отрывали ноги от лунок.

"Дигало" (дагестанская)

Для игры чертят полукруг - "моци" (полумесяц) радиусом 3 м и 2 линии с интервалом 2 м в 8-15 м от "моци" (рис. 5). Необходимо специальными палками (тиилал) - 5 штук - длиной до 1 м, первым выбить чурки (дигало) длиной до 15-20 см, расставленные в определенном порядке. Фигуры составлены из 5 дигало.

Игра состоит из 5 конов. На каждый кон в точке А из дигало строится новая фигура, кроме 7 (рис. 6): 1 - "крепость"; 2 - "минарет"; 3 - "плот"; 4 - "сноп"; 5 - "ворота"; 6 - "лук и стрела". Фигура 7 - дигало врасыпную бросают в квадрат АВСД. Каждый выбитый дигало дает право на очередной забой. Но если брошенная палка не выбила дигало, игрок считается запятым. Запятанный начинает свой очередной забой с полукона. Дигало, оставшиеся невыбитыми, в фигуру не устанавливаются, а кладутся в центре основания полукруга; игрок имеет право приступить к следующему кону только по завершении полукона. В каждом коне 1-й удар по фигуре игрок делает из-за дальней черты, проведенной в 10-15 м от точки А. При удачном броске он получает льготу - производит остальные забой кона из-за ближней черты. С ближней черты играет также игрок в полуконе.

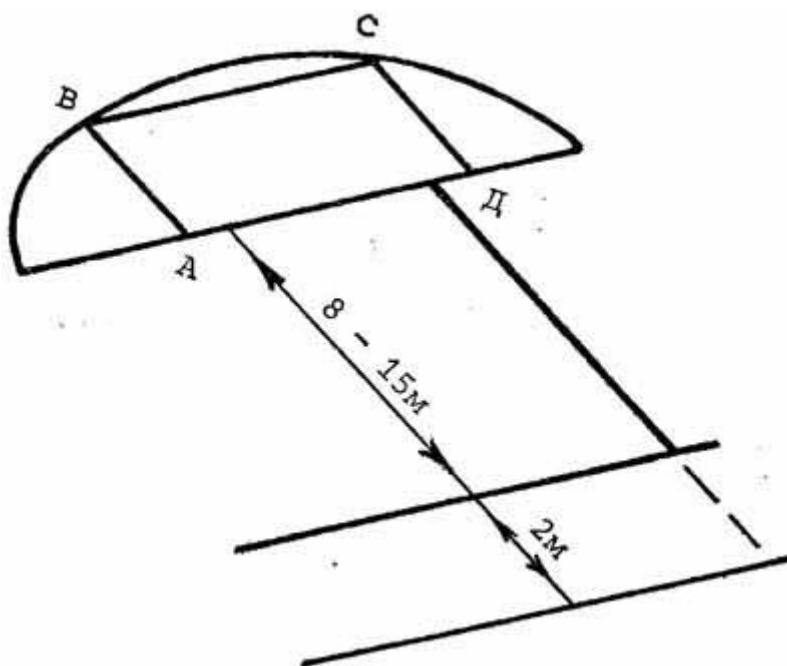


Рис. 5

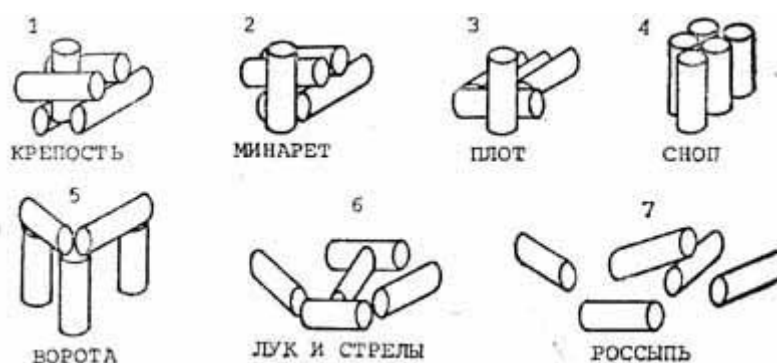


Рис. 6

Игрок продолжает забой до тех пор, пока не будет запятнан. 7-й (последний) кон играют левой рукой.

Игра может быть индивидуальной и командной. Она вырабатывает меткость, глазомер, способствует развитию силы, быстроты.

"Жмурки" (дагестанская)

Выбирают водящего, которому завязывают глаза. Затем игроки по очереди начинают бить его по ладоням вытянутых вперед рук. Водящий должен указать, кто из игроков его ударил, и если угадал, то ударивший становится водящим.

В процессе игры руководитель следит, чтобы по ладоням одновременно не били несколько участников. Если водящий трижды подряд не смог угадать ударившего, выбирается новый водящий. При большом количестве участников их можно разбить на несколько групп, в каждой из которых выбирается водящий.

"Жмурки" (русская)

Нужно приготовить несколько чистых повязок, чтобы закрыть глаза, или бумажных колпаков, надевающихся на голову и закрывающих лицо. Руководитель игры назначает одного водящего - "жмурку" - и завязывает ему глаза. Остальные бегают вокруг жмурки, время от времени хлопая в ладоши и ловко обегая его. Водящий должен поймать одного из игроков и, не снимая повязки, определить, кого он поймал. В случае, если водящий правильно назовет имя пойманного игрока, тот становится жмуркой, если не отгадал, он же продолжает водить.

Вариант. Нужно подготовить жгут, т. е. небольшое полотенце, сложенное вдвое, и свисток. Руководитель строит ребят в большой круг и назначает двух водящих. Им завязывают глаза и дают одному полотенце, а другому свисток. Игрок со свистком через каждые 10-15 с дает сигнал, а сам перебегают на другое место. Игрок с полотенцем старается точно определить, откуда раздался свисток, и полотенцем запятнать своего партнера. Но, как правило, чаще всего он машет полотенцем по воздуху, что вызывает у зрителей смех. Как только жмурке удастся осалить убегающего, водящие меняются ролями или же назначают новых водящих.

"Жмурки в кругу" (татарская)

Играющих 15-20 человек. Чертится круг диаметром 10-20 м. Выбирают водящего и завязывают ему глаза. Он входит в круг как и все.

Водящий старается поймать и опознать кого-либо. Если он узнает игрока, то тот становится водящим. Выходить из круга нельзя. Водящего, который несколько раз не узнал пойманного, нужно заменить другим игроком.

В игре развивается ориентировка, способность бесшумно передвигаться.

"Жмурки в норках" (татарская)

Играющих 20-30 человек. Чертят большой круг, внутри него на одинаковом расстоянии друг от друга делают ямки - норки по числу участников игры.

Определяют водящего, завязывают ему глаза и ставят в центре круга. Остальные занимают места в ямках-норках.

Водящий приближается к игроку, чтобы поймать его. Тот, не выходя из своей норки, старается увернуться от него то наклоняясь, то приседая. Водящий должен не только поймать игрока, но и назвать его. Если это он сделает правильно, ему дают команду открыть глаза, и водящим становится пойманный. Если же имя не угадано, игроки, не произнося ни слова, делают несколько

хлопков, давая этим понять, что водящий ошибся, и игра продолжается дальше. Игроки меняются норками, прыгая на одной ноге.

Правила: 1) водящий не должен подсматривать; 2) во время игры никому нельзя выходить за пределы круга; 3) обмениваться норками разрешается только тогда, когда водящий находится на противоположной стороне круга.

Игра содействует ориентировке в пространстве, развивает ловкость, прыгучесть и слух.

"Журавли" (дагестанская)

Выбираются вожак и "волк". Играющие становятся в колонну по одному, каждый кладет руки на пояс впереди стоящему. Вожак - во главе колонны, "волк" - в пяти шагах от него, лицом к колонне. По сигналу руководителя "волк" бросается к колонне, стремясь схватить одного из "журавлей", вожак старается помешать ему. "Волк" имеет право нападать на любого участника игры, кроме вожака. Как только "волк" схватит одного "журавля", вожак становится "журавлем", а из числа "журавлей" выбирается новый вожак. Если "волк" за 1-2 минуты не поймает ни одного "журавля", выбирается новый "волк".

В игре могут участвовать 14-16 человек (как мальчиков, так и девочек). Руководитель должен строго следить за тем, чтобы не распадалась шеренга, вовремя производить замену "волка", если он не поймает ни одного "журавля" в указанное время.

"За платком" (татарская)

Играющих 25-30 человек. Выбирается водящий. Он держит в вытянутой руке платок. Все участники выстраиваются за ним в одну колонну, последние двое становятся рядом. По сигналу водящего 2 игрока бегут справа и слева колонны вперед к водящему и стараются быстрее коснуться платка. Кто добежит первым, занимает место водящего, второй игрок становится за бывшим водящим. Затем игра продолжается. В ней развиваются быстрота реакции, скорость бега и точность движений.

"Зангу" (азербайджанская)

В игре участвуют юноши. Перед началом играющие делятся на 2 партии и занимают 2 очерченных квадрата на расстоянии 10-15 м один от другого. По очереди каждая команда бросает вверх мяч как можно выше в сторону квадрата противника, а игроки из команды противника должны его поймать. Каждый пойманный мяч - одно очко. Поймавший мяч имеет право бросать его вверх обратно, и тогда игроки, начавшие игру, ловят мяч. Игрок, который первый наберет 5 очков, берет себе из чужой команды "лошадь" и, приведя к себе в квадрат, садится ей на спину. Тот, кто изображает лошадь, имеет право ловить мяч, и, если ему это удастся, он становится всадником и уводит свою "лошадь" (бывшего всадником) в квадрат своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не выиграет 50 очков, т. е. пока все 10 игроков не будут всадниками.

"Игра в волчок" (осетинская)

Для игры требуется шпагат длиной до 1,5 м, кнут и волчок - цзил. Волчок, длиной 6-8 см, изготавливается из дерева твердой и тяжелой породы и имеет конусообразную форму. В заостренный конец волчка вбивают гвоздь или ввинчивают шуруп с округлой головкой.

Каждый игрок делает на одном конце своего шпагата петлю, которую надевают на запястье руки, а вторым концом шпагата обматывают корпус волчка, укладывая витки друг за другом, начиная от острого конца волчка до широкого. После чего волчок берут так, чтобы указательный палец и безымянный держали его сверху, а большой палец снизу.

По команде судьи играющие бросают свои волчки на ровную площадку и рывком руки дергают шпагаты на себя, тем самым сообщая волчку вращательное движение, а затем ударами кнута увеличивают скорость вращения волчка. Победителем считается тот, чей волчок прокрутится дольше всех.

"Игра в кремушки" (осетинская)

Кремушки - небольшие, хорошо отшлифованные камни округлой формы диаметром 1 см. Для игры необходимы 5 таких камней.

Играющий кладет все 5 камней в ладонь руки, причем один держится указательным и большим пальцами. Подбросив этот камень вверх, он должен положить остальные 4 на землю и успеть поймать летящий вниз подброшенный камень. Если это удастся, то игрок продолжает выполнять следующие упражнения игры.

Подбросив опять камень вверх, необходимо, пока он падает, схватить один из 4 лежащих камней и поймать летящий вниз. Так по очереди нужно подбросить и поймать все 4 камня в ладонь одной руки.

Затем таким же методом подбрасывать по 2 камня вместе, потом по 3, и, наконец, все 4 вместе.

После этого левая рука кладется на землю с таким расчетом, чтобы указательный и большой пальцы как бы образовывали ворота. Играющий подбрасывает камень, остальные 4 рассыпает у входа в ворота и ловит подброшенный камушек. Затем, снова подбросив камень, игрок должен одним движением успеть зажать в ворота левой руки другой камень и поймать падающий. Так, по одному, необходимо загнать в ворота все 4 камня, потом подбрасываются по 2, 3 камня вместе и один отдельно, а затем все 4. Кому из игроков это удастся первым, тот становится победителем.

Правила: 1) право первому начать игру разыгрывается по жребию;

2) игра проводится сидя на полу;

3) расставлять кремушки просто руками нельзя, это делается только посредством подбрасывания камней;

4) на каждое движение разрешается только 1 бросок камня вверх. Если кто-то из игроков не успевает выполнить упражнение за 1 бросок, игру начинает очередной игрок;

5) игрок, уронивший камень, ждет своей очереди и начинает с того элемента, на котором он ошибся.

"Игра в кувырки" (осетинская)

Для игры выбирается покатый склон (летом покрытый густой травой, зимой - рыхлым снегом).

От основания склона вверх отсчитывается (по договоренности) 10 и более шагов и здесь отмечается линия кона - старта. Внизу, от основания склона по горизонтали также отмеривается расстояние в 10-15 шагов и ставится какой-либо предмет. От подошвы склона до предмета проводят прямую линию, а потом вдоль нее протягивают веревку.

Игроки поочередно поднимаются к линии старта, присаживаются на корточки, упираясь руками в землю, принимая положение упор сидя, а затем, отталкиваясь ногами, катятся кувырками через голову вниз по склону. У основания склона игроки должны быстро встать и пройти по прямой до установленного предмета, коснуться его рукой.

Тот, кому удастся после кувырков пройти не шатаясь по прямой, становится победителем.

"Игра в охотников и зверей" (осетинская)

Игра проводится в лесу. Играющие делятся на 2 равные команды. По жребию определяются команды "охотников" и "зверей". Перед игрой определяются границы площадки леса, где должна проходить игра, а также уточняется конечный этап игры - финиш. Игра начинается с опушки леса. "Охотники" скрытно располагаются по всей игровой площадке.

Команде "зверей" следует незаметно пробраться через цепь "охотников" и собраться в условленном месте. "Охотники" должны задерживать проникающих в лес "зверей". Пойманных зверей связывают и укладывают на землю в укрытом месте. Если "охотники" задерживают более половины команды "зверей", то они становятся победителями, если же больше половины "зверей" достигают установленного места, они побеждают.

Правила: 1) игра проводится на строго ограниченном участке леса; 2) касание "охотника" рукой "зверя" означает, что тот пойман; 3) следят за ходом игры судьи (их количество зависит от количества играющих и размера площадки). "Игра с прыжками" (осетинская).

Играют дети до 14 лет. Количество играющих не ограничено. Перед началом игры по жребию выбирают 2 водящих, которые садятся на землю и вытягивают ноги вперед так, чтобы ступни их касались друг друга. Остальные игроки начинают разбегаться и прыгать по очереди через вытянутые ноги водящих. В момент прыжка они должны отталкиваться одной ногой - правой или левой. Толчок двумя ногами запрещается. Игра включает 10, постепенно усложняющихся, вариант прыжков:

ноги водящих вытянуты и ступни их касаются друг друга;
ноги водящих разведены врозь;
один из водящих ставит ступню пяткой на носок другой ноги;
водящие ставят свои ступни друг на друга;
на свои ступни водящие ставят по одному кулаку;
ставятся 4 кулака;
водящие ставят на свои ступни 2 ладони с растопыренными пальцами;
ставятся 4 ладони так, чтобы мизинец одной руки упирался в большой палец другой руки;
водящие становятся на колени и, вытянув руки вперед, держатся друг за друга;
стоя на коленях и держась руками друг за друга, водящие поднимают руки вверх.

Побеждает тот, кто выполнит все 10 прыжков.

Если прыгун коснется ногой или рукой водящих, то он занимает место одного из них, а один из водящих начинает участвовать в игре с того прыжка, на котором ошибся новый водящий.

"Истанга" (якутская)

Соревнующиеся в прыжках га дальность делают 10 прыжков (вернее, 10 удлиненных шагов-прыжков) с ноги на ногу, а на одиннадцатом приземляются на обе ноги. Хорошего результата добивается тот, кто умеет сочетать движения рук с энергичными толчками ног.

"Копусто киртимас" (Рубка капусты - литовская)

Народное физическое упражнение. Двое играющих, сев друг против друга на лавку, стараются свалить один другого ("срубить капусту").

"Квинта" (литовская)

Для игры на земле или площадке вычерчивается большой квадрат 10X10 м. По углам и в центре квадрата очерчиваются круги, диаметром 1,5 м каждый.

Одновременно в игре участвуют только 5 человек. Остальные могут быть зрителями. По жребию один из играющих становится "квинтой", т. е. мишенью. Он занимает центральный круг, а остальные участники игры становятся в круги по углам квадрата и перебрасывают между собой мяч, стараясь бросить его в "квинту". "Квинта" для того, чтобы мяч не попал в него, подпрыгивает, приседает, пригибается, даже ложится. Чем больше находчивости и увертливости проявит "квинта", тем дольше он продержится в центральном круге. Игрок, попавший в "квинту" мячом, становится на его место. Игра проводится в течение 5 мин. Если за это время никто не смог попасть мячом в "квинту", он считается победителем, и угловые круги занимает новая четверка.

"Калаурот" (Карусель на льду - белорусская)

Катание на санках. На ледяной площадке вмораживается кол, на него надевается колесо, к которому прикрепляется шест. На конце шеста закрепляются санки. 2-3 человека вращают колесо палками, вставленными между спицами. Санки быстро несутся по кругу. Задача сводится к тому, чтобы дольше удержаться на санках. Игру можно проводить также и на коньках.

"Камнем в шар" (дагестанская)

Игра заключается в том, чтобы камнем диаметром 10-15 см попасть в щит (деревянным или металлический).

Расстояние, которое прокатится шар, измеряется ступней. Победителем считается тот, после чьего удара шар отскочил на большее расстояние. Победитель садится на плечи побежденного и опять бьет по шару. Побежденный несет его до места остановки шарика.

В игре могут участвовать 2 игрока или 2 команды. Игра командами ведется до определенного результата, который получается как сумма результатов каждого члена команды. При командной игре переноска седока производится до условленного места по указанию руководителя.

"Карга" (дагестанская)

На ровной площадке кладется камень - карга. Одна из команд охраняет его, а игроки 2-й стараются запятнать его ногой, оставаясь неосаленными. Если нападающим удалось запятнать каргу, команды меняются ролями.

Правила: 1) игроков - от 4 и больше; 2) карга не считается запятнанной, если игрок коснулся ее после того, как был осален игроком обороняющей камень команды; 3) осаленный игрок не выбывает из игры; 4) в игре можно вести счет очков.

"Классы" (грузинская)

Для этой игры надо иметь 10 деревянных палочек длиной около метра. Палочки раскладывают на ровной площадке параллельно друг другу на расстоянии 50 см. С обоих концов ряда кладут по плоскому камню (на расстоянии 50 см от палочек). Игрок становится к одному из камней, начальному, и начинает прыгать. Ему нужно сделать несколько упражнений, которые постепенно усложняются.

Упражнения.

1. От начального камня нужно пропрыгать на одной ноге до второго камня, обскакивая лежащие деревянные палочки, справа и слева, совершая по площадке своеобразный слалом, а затем вернуться к начальному камню. Второй ногой касаться земли нельзя.

2. Повторить 1-е упражнение, прыгая на другой ноге.

3. На одной ноге пропрыгать от одного камня до другого и обратно таким образом, чтобы перескочить палочки посередине. Нельзя менять ноги и, перепрыгивая каждую палку, делать больше одного прыжка.
4. На одной ноге совершить по площадке слалом, как в первом упражнении, но теперь прыгать боком так, чтобы каждый след ноги был параллелен предыдущему. Таким же образом возвратиться обратно.
5. Обеими ногами перепрыгнуть через все палочки по очереди и возвратиться обратно.
6. Предыдущее упражнение повторить, прыгая вперед спиной. Здесь также каждую палку нужно перепрыгивать одним прыжком.
7. Обеими ногами перепрыгивать через палки от одного камня до другого и обратно, но на этот раз так, чтобы перепрыгивать сразу через 2 палочки. Порядок упражнения таков: от начального камня (камень перед прыгающими) прыгнуть до 2-й палочки, оттуда за 3-ю, 5-ю, 7-ю и 9-ю, через 10-ю, второй камень. Обратно таким же образом.

Когда устраиваются соревнования, заранее договариваются, сколько упражнений будет выполнено. Игра всегда идет на время. Выигрывает тот, кто раньше других закончит все упражнения.

"Кулик" (дагестанская)

Для игры требуются палки длиной 1 м, хворостины и "кулик" - палочка длиной 20-30 см. Игра начинается от линии. Игрок бьющей команды подбрасывает "кулик" и бьет его палкой. Водящая команда хворостинами стремится зацепить летящую палочку. И если это удастся, то игрок, который бил "кулик", выходит из игры. Он считается запятнанным, и его место занимает следующий из той же команды. Если же "кулик" пролетел беспрепятственно, ближайший из игроков водящей команды бросает его на линию, откуда начали бить. В случае попадания партия выиграна. Однако попасть бывает трудно, так как ударяющий охраняет линию кона. Он должен палкой отбивать набрасываемый "кулик". Если же он отбит и пролетел за линию кона, игрок отсчитывает от линии кона до места падения "кулика" количество указанных на этом расстоянии длинных палок. Игра ведется до определенного счета. Игроки победившей команды садятся на плечи проигравших, те несут их до условленного места.

Руководитель должен особое внимание уделить финалу игры, чтобы не было перегрузки у играющих.

"Клек" (русская)

Вариант 1

На площадке вычерчиваются 2 квадрата размером 1X1 м каждый, на расстоянии не менее 4 м один от другого. Земля в этом месте должна быть плотно утрамбована, можно также забетонировать площадку квадратов. Перед каждым квадратом прочерчиваются забитная черта (в 10 м) и вырубная черта (в 6 м). Для младшей возрастной группы расстояние от квадрата до вырубной и забитной черты равняется соответственно 3 и 6 м, для старшей группы - 4,5 и 8 м.

Каждый игрок должен иметь такую же битку, как городошная. Каждая команда имеет свой клек. Клек - круглая городошная рюха из крепкого и тяжелого дерева, длиной 15 см и диаметром 5-5,5 см.

Команда игроков в клек состоит из 6 человек и двух запасных игроков, (они могут быть отдельные по полу и смешанные).

По возрастному признаку детские команды делятся на 2 группы-младшую (до 14 лет) и старшую (от 14 до 17 лет).

Посредине квадратов ставится клек. 5 игроков первой команды с битами встанут у своей забитной черты. Отсюда они поочередно стараются выбить клек из квадрата.

Шестой игрок в это время находится возле квадрата противника. Это - водящий.

Как только клек выбит из квадрата, игрок, совершивший меткий удар, бежит за своей битой. Добежав до биты и схватив ее, он бегом возвращается обратно к забитной черте и получает право на следующий удар по клеку.

В то же время водящий (6-й игрок противника) бежит от квадрата за выбитым клеку. Схватив его, он возвращается, ставит клек посредине квадрата. В этот момент судья дает 1 свисток, означающий: "клек на месте".

Игроки первой команды, которые еще продолжают бежать к своим битам или возвращаются с ними к забитной черте, при звуке судейского свистка должны остановиться там, где их застал свисток.

Промашнувшийся игрок переходит к вырубной черте и там ожидает, когда клек будет выбит из квадрата метким ударом его товарища по команде, после чего начинает перебежку за своей битой.

Так же играет на своей площадке вторая команда.

Меткий удар по клеку приносит команде 2 очка. За каждого остановленного во время перебежки игрока команде списывается по одному штрафному очку.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Встречи по клеку проводятся в 3 периода по 15-20 минут каждый с 10-минутными перерывами между ними.

Судят встречу двое судей - по одному у каждой площадки.

Правила: 1) каждый игрок имеет право бить по клеку только один раз, независимо от того, попал или нет. Право на второй и дальнейшие удары игрок получает после возвращения к забитной черте со своей битой;

2) игрок, совершающий перебежку за битой, имеет право прервать бег и остановиться, на передышку только возле своей биты. Но если он уже схватил биту в руки, то обязан продолжать перебежку и возвращаться к забитной черте. Игрок, остановившийся у своей биты, но не взявший ее в руки, при свистке судьи "клек на месте" не считается остановленным;

3) остановленный по свистку судьи игрок может продолжать перебежку к бите или к забитной черте только после меткого удара товарища по команде;

4) промахнувшийся игрок может начинать перебежку с вырубной черты только после того, как клек будет выбит из квадрата другим игроком;

5) перебежку за битой могут совершать несколько человек одновременно;

6) если у команды остается только один игрок с битой, он бьет по клеку с вырубной черты;

7) если промахнулся и он, капитан команды может вызвать любого игрока своей команды, стоящего уже возле биты. Если промахнется и тот, капитан вызывает второго игрока, третьего и т. д. За каждый вызов игрока с поля к забитной черте команде списывается 3 штрафных очка.

Остановленные свистком судьи игроки вызываются последними, и в этом случае за вызов списывается 5 штрафных очков;

8) вызванные с поля игроки бьют с забитной черты;

9) если в команде не остается уже ни одного игрока, имеющего право на удар или могущего быть вызванным с поля к забитой черте, т. е. если все промахнулись и бить больше некому, команде засчитывается проигрыш периода;

10) если игрок не останавливается на месте по свистку судьи, с команды списывается 2 штрафных очка, а судья возвращает нарушившего правила игрока на то место, где он должен был остановиться по свистку;

11) если промахнувшийся начинает перебежку, не дожидаясь пока клек будет выбит из квадрата другим игроком, команде списывается 1 штрафное очко, а судья возвращает провинившегося обратно к вырочной черте;

12) то же правило применяется к игрокам, находившимся на поле у своих бит и начинающим обратную перебежку раньше, чем клек выбит из квадрата;

13) трехкратное нарушение правил игры влечет за собой удаление провинившегося из игры без права замены запасным игроком до конца периода;

14) окончательный счет встречи определяется по результатам всех трех периодов;

15) капитаны команд имеют право заменять своих водящих, находящихся у квадрата противника, через каждые 10 минут. Запрещается замена водящего игроком, находящимся в запасе;

16) в течение каждого периода можно дважды заменять своих игроков запасными (в смешанных командах можно заменить одного мальчика, одну девочку);

17) водящий не имеет права мешать игрокам противника бежать к бите или возвращаться с битой за вырочную черту. За нарушение этого водящий исключается из игры до конца встречи.

Капитаны команд в этом случае заменяют водящего другим игроком (но не запасным), и команда до конца встречи играет в меньшинстве.

Вариант 2. (На льду).

Клек на льду проводится по тем же правилам. Играют на коньках.

"Коснись плечом" (татарская)

Играющих 20-30 человек. Выбирают водящего. Он складывает руки за спиной. Игроки располагаются на всей площадке.

По сигналу водящий бежит и старается коснуться плечом любого из игроков. Если это ему удастся, "запятнанный" становится водящим.

Игра способствует совершенствованию навыков бега с изменением направления, развивает быстроту реакции и ориентировки.

"Кто перетянет?" (татарская)

Играющих 15-25 человек, они разбиваются на 2 команды и, взявшись за руки, образуют единый круг, чередуясь друг с другом.

Первая команда стоит лицом к кругу, вторая - лицом наружу. В центре круга чертят маленький круг, по линии которого расставляют предметы по числу игроков одной команды.

По сигналу 1-я команда старается перетянуть игроков другой команды, достать и опрокинуть ногами расставленные в маленьком кругу предметы. 2-я команда старается не допустить этого. За сбитый предмет команда получает очко. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила: 1) игра начинается только по сигналу; 2) запрещается тянуть резкими рывками.

Игра способствует развитию силы, укрепляет чувство коллективизма.

"Куобах" (якутская)

Заячий прыжок, или прыжки на обе ноги. Для этого прыжка расставляют 12 меток, но в 2 м 80 см друг от друга. Прыгун становится в 100-120 см от первой метки и принимает исходное положение (ступни рядом, колени полусогнуты, корпус наклонен вперед, руки опущены). Из этого положения соревнующийся делает один или два коротких прыжка (для разбега) и с первой метки делает 11 прыжков. При этом он отталкивается обеими ногами, энергично и маятникообразно работая полусогнутыми руками.

"Купигуи" (фехтование на палках - нанайская)

В игре "купигуи" участвует четное количество игроков. Поединки проводятся между двумя, четырьмя, иногда восемью парами.

Каждый из участников имеет по 2 палки, фехтуя одновременно правой и левой рукой. Длина каждой палки не больше 1 м. Игра проходит или между каждой парой в отдельности, или между командами. Иногда по ходу состязаний происходит смена партнеров.

Победителем является тот, кто 3 раза коснется туловища противника палкой. В случае неправильного нанесения удара судья прекращает поединок.

"Кылыы" (якутская)

Прыжки на одной ноге. Для прыжков расставляется на поляне 12 меток. Первоначальное расстояние между метками - 3 м. Участник с разбега делает 10 прыжков на одной, толчковой, ноге и на одиннадцатом приземляется на обе ноги. Каждому участнику дается 3 попытки.

"Лапта" (русская)

Вариант 1.

Играют 2 команды. В каждой из них по 5-13 основных и 2 запасных игрока.

Команды должны быть отдельными по полу и возрасту для групп: 9-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет, 17-18 лет.

Необходимо иметь теннисный или твердый резиновый мяч (диаметром 6-7 см, весом 50-60 г).

Лапта представляет собой дощечку длиной не более 1,2 м, шириной 7,5-10 см и толщиной 2,5-3 см. На одном из концов лапты вытачивается плоская или круглая ручка. Вместо лапты можно пользоваться палкой длиной до 1,2 м и диаметром не более 5 см. Площадка может быть земляной или травянистой, размером 30-35 X 60-80 м (рис. 7).

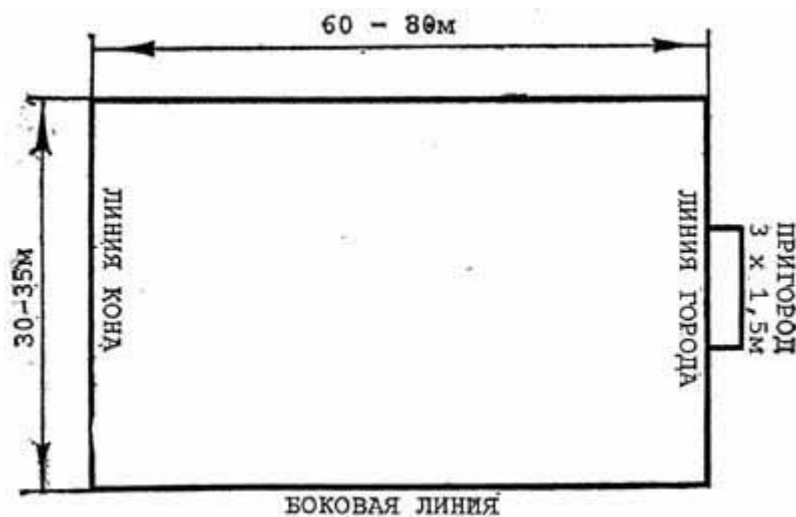


Рис. 7

Пригород очерчивается на равном расстоянии от боковых линий. На линии города находится команда, которой выпал жребий первой подавать мяч. Эта команда называется командой города.

Вторая команда (водящая, или команда поля) в произвольном порядке располагается по всему полю.

В пригороде находится один из игроков водящей команды-подающей. Игроки бьющей команды поочередно, в порядке номеров, переходят в пригород и бьют лаптой по мячу, который подает им один из игроков "противника", подбрасывая его в воздух (на 2,5 м) или ударяя о землю так, чтобы мяч подскочил вверх.

Если игрок попал лаптой по мячу, он бежит по одной из сторон поля к линии кона, оставив спую лапту в пригороде. Задача бегущего - добежать до линии кона и вернуться обратно за черту города.

Бегущий игрок имеет право прервать бег на черте кона для отдыха в ожидании удобного момента для возвращения в город.

За перебежку игрока до черты кона и обратно к городу (без передышки на черте кона) команде города засчитывается одно очко. Если игрока запятнали, его перебежка не приносит команде ни одного очка.

Водящая команда старается поймать мяч, летящий в воздухе после удара, раньше, чем он упадет на землю - ловит свечу. Кроме того, команда поля старается мячом, пойманным в воздухе или подобранным с земли, попасть в бегущего игрока водящей команды - осалить его (или несколько игроков подряд). Осаливать можно, только выпуская мяч из рук.

Игра состоит из 10 партий (9-14 лет - 6 партий, 15-16 лет - 8): каждая команда попеременно является "бьющей" и "осаливающей". Между партиями перерыв 5 минут.

Партия продолжается до тех пор, пока бьющая команда не получит 3 штрафных очка. Штрафное очко записывается, если игрок бьющей команды будет осален игроком водящей команды. Осаленным считается также игрок бьющей команды, выбежавший или наступивший за боковую линию.

Партия заканчивается, если в бьющей команде не остается ни одного игрока с правом на удар, или, если все игроки этой команды сделают полные перебежки, а также если осаливающая команда поймает "свечу".

Судит игру судья, находящийся на поле. Секретарь судейской коллегии ведет учет перебежек, очков и партий, а также учет поимок мяча ("свечи") и осаливания игроков.

Правила: 1) каждый игрок "горожан" может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал ли он лаптой по мячу или промахнулся;

2) после удара лаптой игрок обязан совершить перебежку до черты кона и обратно. Во время перебежки он имеет право на передышку на черте кона. Начав перебежку и переступив линию города или (на обратном пути) линию кона, бьющий не имеет права прерывать перебежку и возвращаться к этой линии для передышки. Во время перебежки игрок не должен выбегать за боковую линию или наступать на нее; нарушение наказывается штрафным очком для бьющей команды;

3) игрок, воспользовавшись правом на передышку, может возобновить перебежку только после меткого удара по мячу, совершенного его товарищами по команде. Для обратных перебежек с линии кона в город игроки могут дожидаться наиболее благоприятного момента (наиболее сильного удара по мячу);

4) право на второй и дальнейшие удары игроки получают только после каждой новой перебежки к черте кона и возвращения за черту города;

5) первый удар по мячу игроки совершают в порядке номеров, под которыми они выступают в команде. Второй удар и последующие - в том порядке, в каком завершают перебежки, т. е. игрок, только что вернувшийся за черту города, бьет после игрока, возвратившегося в город перед ним;

6) после меткого, но слабого удара игрок имеет право воздержаться от немедленной перебежки и бежать к черте кона только после сильного удара игрока своей команды;

7) игрок, промахнувшийся по мячу, не может тотчас же начинать перебежку, а обязан дожидаться меткого удара кого-либо из товарищей по команде;

8) совершать перебежки после сильного, хорошего удара по мячу можно сразу несколькими игрокам;

9) подающий игрок водящей команды должен подбросить мяч на высоту 2,5-3 м перед бьющим так, чтобы мяч снижался перед ним на расстоянии не ближе 1 м и не далее 2 м. В этот момент подающий должен стоять лицом к бьющему с указанной им стороны. Нарушение этого правила считается неправильной подачей мяча. За два неправильно подброшенных мяча одному и тому же игроку бьющей команды, всем ее участникам, имеющим право на перебежку (включая и бьющего), перебежка автоматически засчитывается выполненной;

10) игроки водящей команды имеют право бегать с мячом по всему полю и перебрасывать его друг другу, чтобы вернее запятнать мячом перебегающих игроков бьющей команды. При этом они, однако, не могут пересекать линии города;

11) игрокам водящей команды запрещается мешать перебегающим противникам (вставать на пути, задерживать перебегающих, подставлять ногу и т. п.);

12). троекратное нарушение правил одним и тем же игроком, а также, грубость в игре влекут за собой удаление, игрока без права замены его запасным. При удалении с поля двух игроков команде засчитывается поражение;

13) капитаны имеют право в течение каждой партии заменить запасными не более двух игроков;

14) когда на поле не остается ни одного игрока бьющей команды, продолжающего перебежку, водящая команда передает мяч в пригород подающему команды города. После этого возобновление перебежек запрещается до нового меткого удара бьющей команды по мячу;

15) если после удара лаптой по мячу мяч вылетит за боковую линию поля, то за такой удар засчитывается промах.

Вариант 2. (Лапта на льду)

Играют 2 команды по 8-13 человек и 2 запасных игрока в каждой.

Размер ледяного поля, инвентарь, возрастной состав команды, содержание и правила игры те же, что и в летней русской лапте.

Вариант 3. (Лапта с двумя мячами - встречная).

Отличия от обычной лапты:

- 1) игра проводится в два периода по 40 минут, с 15-минутным перерывом между ними;
- 2) игра ведется одновременно 2 мячами, каждая из команд имеет свой мяч;
- 3) черта города 1-й команды является одновременно чертой кона для 2-й команды, а черта кона 1-й команды является для 2-й чертой города (рис. 8).

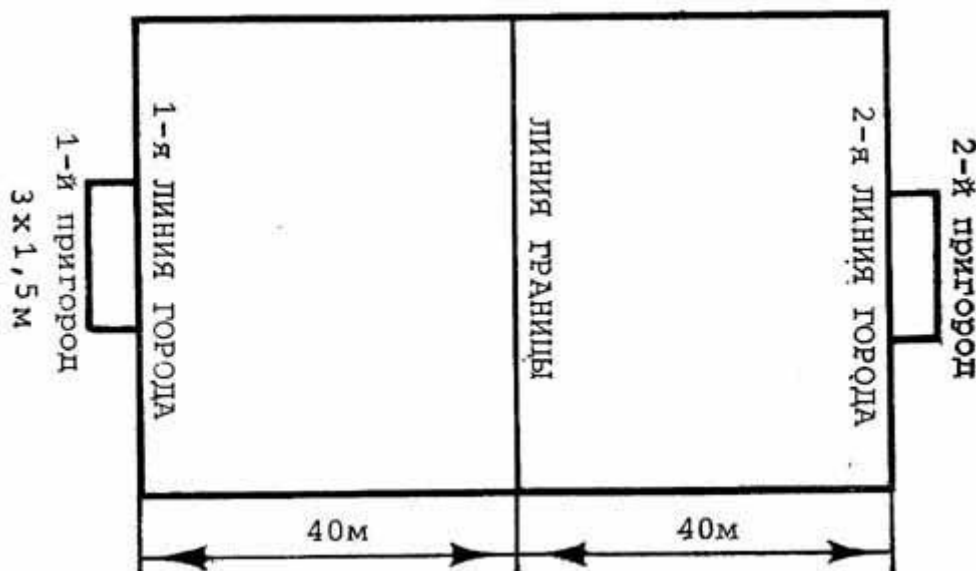


Рис. 8

Каждая из команд занимает места по свою сторону от линии границы.

Большая часть команды (8-9 человек) рассыпается по своей стороне поля, и только 3-4 игрока группируются у своего пригорода, чтобы оттуда поочередно бить лаптой по мячу.

Игрок, выступающий под номером 2, ударяет лаптой по мячу и после меткого и сильного удара бежит вдоль правой стороны поля ко "второму" городу. Добежав до линии "второго" города, он возвращается обратно, за линию своего (т. е. "первого") города и присоединяется к игрокам, рассыпавшимся по полю.

Вслед за первым игроком бьют по мячу и совершают перебежки 2-й, 3-й, 4-й и другие игроки.

Вернувшись после перебежки за линию своего города, игроки переходят на поле, заменяя там товарищей, ушедших к пригороду для того, чтобы бить по мячу. В дальнейшем игроки бьют по мячу уже не в порядке номеров, а в той очередности, в какой они вернулись за линию города после перебежки.

Игроки 1-й команды, находящиеся в это время на своей стороне поля (на правой от линии границы), ловят мяч ("свечу"), пробитый второй командой из левого пригорода, стараются пойманным с лета и поднятым с земли мячом осалить игроков второй команды, совершающих перебежку к линии "первого" города и обратно во "второй" город.

В то же время вторая команда на левой стороне поля также бьет лаптой по своему мячу, ловит мяч, пробитый первой командой, и старается осалить ее игроков, совершающих перебежку.

Таким образом, каждая из команд является одновременно и "бьющей" и "осаливающей". Каждая команда играет своим мячом, который должен резко отличаться цветом от мяча другой команды.

Игра рекомендуется для старших юношеских команд.

Изменения и дополнения к правилам обычной русской лапты.

1. Полная перебежка каждого игрока без задержки на линии кона приносит команде 2 очка, неполная перебежка (только до линии кона) - 1 очко, осаливание игрока противника - 1 очко и поимка "свечи" - 3 очка. После окончания игры подсчитывается общее количество очков у каждой из команд и определяется победитель встречи. При ничейном счете назначаются 2 дополнительных периода по 10 мин с 10-минутным перерывом.

2. Во втором периоде команды меняются местами.

3. Игрок, пробивший по мячу, должен начинать перебежку только по правой от своего пригорода стороне поля.

4. Поперек поля, на расстоянии 40 м от линии обоих городов, проводится линия границы шириной 25-30 см.

5. Ловить "свечу" команда может только на своей половине поля.

6. Осаливать бегущего игрока из команды "противника" разрешается независимо от того, на чьей половине поля он находится. Но при этом игрок, бросающий мяч в бегущего, не должен переступать границы и обязан бросать мяч со своей половины поля. При нарушении границы попадание в бегущего не засчитывается, а игроку, нарушившему границу, делается замечание.

7. Игрок, совершающий перебежку, не имеет права брать мяч и осаливать противника.

8. Если мяч после удара не достает до линии границы, это засчитывается команде как промах, и мяч возвращается в пригород.

Встречи обычно судят двое судей. Они находятся на противоположных сторонах поля, и каждый из них судит встречу так, как если бы левая от него команда была командой города, а правая - командой ноля.

Вариант 4. (Лапта с двумя мячами на льду). Игра проводится по тем же правилам на катке. Играют на коньках.

Вариант 5. (Ножная лапта).

На большом поле (поляне) размечают флажками площадку длиной 40 м, шириной 20 м. Длинные стороны площадки называются боковыми, одна из коротких - городом, противоположная - коном.

Отступя от города внутрь площадки на 2 м, чертят небольшую линию пригорода (рис. 9). На площадке ставят шест длиной 1,5-2 м. Для игры нужен футбольный мяч. Играют 2 команды по 7-10 человек в каждой. Игроки надевают различные цветные повязки, ленточки или на нарукавники.

По жребию одна команда идет на линию города, другая распределяется по площадке и за ее пределами по указаниям своего капитана.

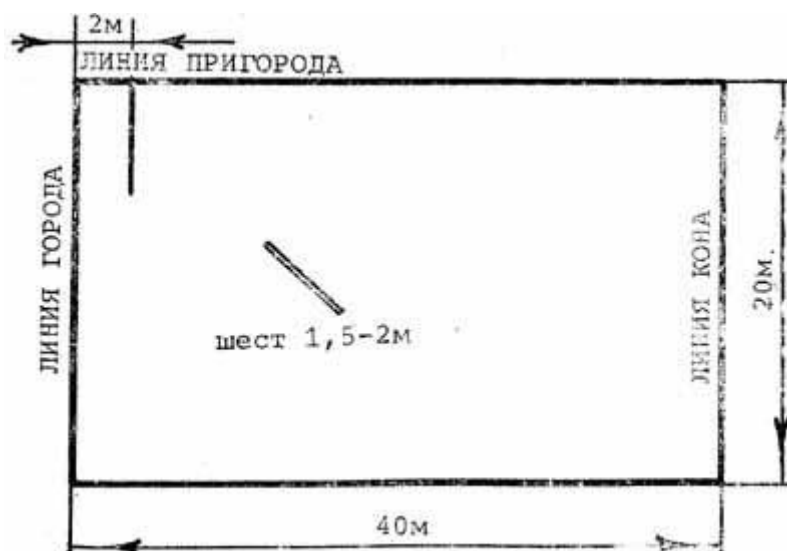


Рис. 9

Игроки команды города по очереди подают мяч ногой с линии города, стараясь загнать его как можно дальше в полет (но мячу можно бить с разбега и с места, игроки могут договориться-бить или только с земли, или так же из рук). В момент удара не разрешается быть за линией города. Игрок, ударивший мяч, должен добежать до кона и вернуться в город. Команда, находящаяся в поле, старается быстрее поймать мяч и попасть им в шест.

Если попадут в шест до того, как перебегающий добежит до черты кона или города, то команда поля выиграет 1 очко, а перебегающий выбывает из игры до перемены местами. Если в момент касания мячом шеста на поле окажется несколько перебегающих, то все перебегающие выбывают из игры, а команда поля выигрывает 1 очко. Если же до тех пор, пока мяч ударится о шест, перебегающий успеет добежать до черты кона и вернуться обратно в город, то очко выигрывает команда города, а вернувшийся получает право еще на 1 удар.

Когда играющий возвращается от кона в город, партия поля имеет право бросать мяч не только в шест, но и в самого перебегающего. Перебегать разрешается только по площадке между боковыми линиями. При неудачном ударе, когда мяч отлетит не далеко, игрок может, став на линию города, дожидаться более удачного удара. Точно так же не обязательно возвращаться с кона: можно, оставаясь на черте кона, дожидаться благоприятного момента.

Когда в команде города не окажется ни одного игрока, имеющего право на удар, команды меняются местами. Обычно игра длится по желанию и результат подсчитывают по очкам. Если организуется соревнование, то каждая партия должна побывать 2 раза командой города и 2 раза командой поля, т. е. бьющей. Выигрыш подсчитывается по очкам.

Вариант 6.

Площадка шириной 20 м и длиной 50 м делится средней линией на 2 равных прямоугольника. Над средней линией на высоте 2 м туго натягивают ленту. На обоих квадратах, параллельно средней линии, на расстоянии 3 м от нее, чертят линии подачи.

Играют волейбольным или легким футбольным мячом. Две команды (не менее 5 человек в каждой) по жребию определяют право первой подачи и выбора площадки: каждая размещается на своей половине рядами по 2-3 человека. Игроки команд рассчитываются по порядку. Первый номер, став на любой точке линии подачи, подбрасывает мяч и бьет его кулаком, направляя через ленту противнику. Подача считается неправильной и подающая команда проигрывает 1 очко, если:

- 1) мяч не перелетит через ленту; 2) мяч попадет за пределы площадки противника и не коснется при этом игроков;
- 3) мяч коснется ленты, земли или игроков на своей площадке; 4) игрок, подающий мяч, вступит за линию подачи, оторвет при подаче ноги от земли или ударит мяч ладонью.

Когда мяч перелетит ленту правильно, противник должен не более чем тремя ударами отбить мяч подающей команды та отбивает его обратно и т. д. Мяч разрешается отбивать только кулаком или предплечьем. Можно отбивать мяч на лету и после одного отскока от земли.

Игра продолжается до первой ошибки. Ошибки: 1) мяч ударился о землю 2 раза подряд и игроки не коснулись его;

2) на одной стороне игроки ударили мяч 4 раза.

"Лидзантай хъазт" (осетинская)

В игре участвуют 2 команды с равным количеством игроков. Водящая команда определяется по жребию.

Перед игрой расчерчивают игровую площадку и обозначают начало кона. Водящие располагаются по длине всей площадки. Команда, которая начинает бить мяч, становится в один ряд у кона. Один из водящих подбрасывает мяч вверх. Игрок бьющей команды ударяет палкой по мячу. Если он попадает в цель, то бежит от линии кона до конца площадки и обратно. Игроки водящей команды в это время стараются поймать летящий мяч, и если это им удастся, то команды меняются местами, если нет, то водящие стараются попасть мячом в бегущего от кона игрока. В случае попадания партия считается выигранной водящими, и команды меняются местами.

- Правила: 1) каждый игрок бьющей команды имеет право на 1 удар;
- 2) если все игроки бьющей команды промахиваются, то последний имеет право на 3 удара, и если он тоже промахивается, то команды меняются местами;
 - 3) водящие имеют право передавать мяч друг другу;
 - 4) бежать бьющим разрешается только после удара по мячу.

"Лук и стрелы" (дагестанская)

Участники игры располагаются за чертой. У каждого лук и пять стрел. На расстоянии 10-20 метров от черты ставится мишень (доска, бревно и т. д.). По команде руководителя играющие по очереди начинают выпускать стрелы. Побеждает та команда, у которой больше попаданий в цель.

"Летели, летели" (татарская)

Играющих 30-40 человек (младшего школьного возраста). Все становятся в одну шеренгу на площадке. Руководитель игры называет летающие и нелетающие предметы, одновременно поднимая вверх руки. А играющие должны поднимать руки только при упоминании летающих предметов. Для активизации внимания лучше произносить ритмичные, зарифмованные словосочетания: "Летели, летели - вороны летели, летели, летели - палки летели" и т. д. Те из играющих, кто ошибся - делают шаг назад.

В игре совершенствуется быстрота реакции на словесные раздражители, развивается внимание.

"Лунки" (дагестанская)

По кругу, на расстоянии 40 см друг от друга, играющие роют небольшие лунки и приседают в этих лунках на корточки. Водящий, подпрыгивая на одной ноге, старается кого-нибудь из них столкнуть ногой. Кого столкнет - тот и становится водящим, а сам он занимает его место в кругу.

В игре принимает участие неограниченное количество участников, как мальчиков, так и девочек. Можно проводить ее на открытом воздухе и в зале (в этом случае лунки заменяют начерченными кружками). При игре в зале игрокам можно разрешить непродолжительное касание руками пола.

Игрок считается сбитым, если его ступня сместилась за пределы начерченного круга.

Руководитель должен следить за тем, чтобы водящий не ударял ногой сидящего, а мягко отталкивал его. Сидящие не должны поддерживать друг друга и заранее вскакивать с мест, поворачиваться лицом к водящему. Водящему разрешается сменять ногу при появлении признаков усталости.

"Маляр и краски" (татарская)

Играющих 10-15 человек (младшего школьного возраста). Место - зал или площадка. На расстоянии 20-30 м чертят 2 параллельные линии, на одной из них устанавливают скамейки. Между линиями сбоку чертят круг диаметром 3-4 м - "дом". Назначают водящего и "маляра", остальные становятся "красками". "Краски" садятся на скамейку или на траву в один ряд. Отослав маляра в свой "дом" (круг), водящий распределяет между играющими краски: красная, синяя и т. д.

По сигналу руководителя игры к водящему (он стоит рядом с играющими) подходит маляр и спрашивает: "Бабушка, бабушка, я пришел за краской. Разрешите взять?". Водящий отвечает: "У меня, дружок, красок много очень. Какую тебе дать?". Маляр называет цвет какой-нибудь краски, например, красной. Участник игры, которому была дана "красная краска", быстро встает и бежит до 1-й линии. Маляр пытается, догнав его, коснуться рукой. Если ему это удастся, то он отводит "краску" в свой "дом". После этого игра повторяется.

Правила: 1) маляру запрещается ловить игрока, пока тот еще не встал с земли или со скамейки; 2) "краска", начав бег, не имеет права вернуться обратно и сесть на скамейку; 3) ловить "краску" можно только до противоположной линии; 4) если маляр не поймает игрока, то "краска" возвращается обратно и приобретает другой цвет.

Игра совершенствует навык бега, развивает ловкость, быстроту реакции.

"Мячом в цель" (русская)

Эта игра хорошо развивает меткость. Нужно иметь несколько теннисных мячей и больших щитов - мишеней. На фанерных щитах можно изобразить различных отрицательных персонажей из русских сказок: "Бабу-Ягу", "Змея-Горыныча" и других. В мишенях делают отверстия, в которые нужно попасть мячами. Каждому участнику команды дается право на три броска в цель. Побеждает команда, у которой больше попаданий.

"Метание палок" (дагестанская)

Для игры требуются деревянный шарик диаметром 5 см и палки длиной 1,5 м с заостренными концами. Деревянный шарик ставится на расстоянии 15-20 м от направляющего колонны. Игроки двух команд по очереди метают палки, стараясь уложить их как можно ближе к шарiku, но не попасть в него. Победившей считается та команда, игрок которой ближе всех уложил палку к шарiku. Затем один игрок из команды победителей подбрасывает шарик в воздух и ударяет его палкой. Победители садятся на спины проигравших, и те несут их до места остановки шарика.

Игра только для мальчиков.

"Наездники и кони" (дагестанская)

Выбирается водящий, после чего играющие делятся на пары (не больше 4-5 пар) и проводят жеребьевку. По жребью ставшие "наездниками" садятся на плечи "коней". Пары становятся в одну колонну. Интервал между ними - 10-15 м. Водящий находится впереди на таком же расстоянии от первой пары, в руках у него теннисный мяч. По сигналу руководителя водящий бросает мяч первому "наезднику" и тот, поймав мяч, бросает его второму, второй - следующему и т. д. Затем мяч в таком же порядке возвращается к водящему. "Наездник", не поймавший мяч, становится "конем", а "конь" - "наездником". Если же водящий не поймал мяч, то ему на плечи садится "конь" из первой пары, а освободившийся наездник становится водящим.

При выборе пар руководитель должен учесть рост и вес участников и следить за тем, чтобы передача мяча производилась строго по порядку как от водящего, так и к нему. В ходе игры "конь" должен стоять спокойно и не мешать "наезднику" производить ловлю и передачу мяча. Если по ходу игры "кони" и "наездники" не меняются между собой, руководитель должен дать им команду, чтобы они сменились.

"Не сбивай мячи" (татарская)

Играющих 20-30 человек. Играющие разбиваются на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному в 15-20 м от ямы для прыжков. В яме за местом отталкивания устанавливается легко сбиваемое препятствие высотой 40-60 см (набивные мячи). По сигналу игроки с разбега прыгают в длину, стараясь не задеть мячи. После прыжка становятся в конец своей колонны. Затем прыгают следующие игроки и т. д. За сбитый мяч команда штрафует очком, за 2 мяча - двумя очками и т. д. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Игра закрепляет навыки прыжков в длину.

"Ножной мяч" (дагестанская)

На ровной площадке чертят круг диаметром 3-4 м. В 25-30 м от круга помещают цель - камень или палку. В центр круга кладут мяч, охраняемый одним из игроков. Остальные стараются выбить мяч из круга и дальше вести его до цели. При этом в круг становится игрок, который сделал последний удар по мячу.

Правила: 1) играют от 3 до 20 человек; 2) мяч можно трогать только ногой; стоящий в кругу имеет право брать мяч и руками; 3) если охраняющий мяч осалил игрока при попытке выбить мяч из круга, тот считается пленным, он входит в круг и тоже защищает мяч; 4) если же мяч оказался выбитым из круга, то охранявший его вместе с пленными, если они есть, охраняет цель; 5) если игрок, защищая цель, сумел завладеть мячом, то игра начинается опять с круга, а тот, кто сделал последний удар по мячу, становится пленным.

"Ок терак, кук терак" (Белый тополь, зеленый тополь - узбекская)

Играющие делятся на 2 равные команды и становятся друг против друга, взявшись крепко за руки. В каждой команде - капитан. Одна команда хором говорит: "Белый тополь, зеленый тополь, кого от нас просите вы?". Другая команда отвечает: "Нам нужен (называет имя играющего противоположной команды)". Вызванный бежит и старается разорвать цепь другой команды, образованную из рук играющих. Если цепь будет разорвана, то разорвавший ее забирает одного из противников к себе в команду, а если это ему не удастся, то он остается в команде противника. Затем роли команд меняются.

"Ордо" (киргизская)

Двусторонняя командная игра, участников-от 5 до 10 человек.

Каждая команда старается разбить находящееся в центре круга (диаметром 16 м) ханское "ордо" абалаком (битой) и выбить из круга "воевод" "хана" и самого "хана" разрешенными на это четырьмя способами ударов, в зависимости от места нахождения игрока по отношению к центру круга и "воеводам".

Победительницей считается команда, выбившая наибольшее количество "воевод".

Продолжительность игры - до 2 часов.

В качестве воевод можно использовать альчики (бабки) по 5 на каждого игрока. "Хан" - роговая или костяная пластинка диаметром 6 мм и толщиной 2 мм. "Хан" должен находиться в центре круга глубиной и диаметром по 2 см, над которым располагают "воевод" по кругу.

В качестве абалака (биты) используют роговую пластинку прямоугольной формы длиной 10 см, шириной 5 см и толщиной 3 см.

"Ортада" (туркменская)

Одновременно играют 15-20 человек. Они размещаются за двумя параллельными линиями, начерченными на площадке на расстоянии 5-8 м одна от другой. Один из игроков, водящий, становится между параллельными линиями. Остальные играющие стараются перебежать за другую линию, прежде чем их успевают осалить. Осаленный игрок становится на место водящего.

"Отгадай" (дагестанская)

В игре участвуют 2 команды. Они выстраиваются в 2 шеренги, одна в затылок другой. Стоящие в первой шеренге закрывают глаза ладонями. По команде руководителя обе шеренги идут вперед. В это время один из игроков второй шеренги кладет руку на плечо впереди идущего, т. е. пятнает его. Если пятнающий будет узнан, то партию выиграла 1-я шеренга. Угадавшие садятся на плечи проигравшим и те несут их до условленного места, а если пятнающий не будет узнан, то побеждает вторая шеренга.

Число игроков не ограничивается. Пятнающего вторая шеренга должна выбрать втайне от 1-й шеренги. Игра для мальчиков.

"Перетягивание палкой" (осетинская)

Двое играющих садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы их выпрямленные ноги плотно соприкасались ступнями. Играющие наклоняют свой корпус, вытягивают руки вперед и, обхватив кистями обеих рук палку размером 80 см, по команде стараются перетянуть на свою сторону партнера. Кому это удастся - победитель.

Правила: 1) ноги должны быть вытянуты строго вперед и плотно прижаты друг к другу;

2) разводить ноги врозь запрещается;

3) тянуть только одновременно по команде;

4) тянуть разрешается только за счет силы рук и разгибания корпуса;

5) запрещается: ложиться на бок во время борьбы, упираться руками или корпусом о пол.

"Перетягивание веревкой" (дагестанская)

На площадке чертится круг диаметром 4 м. По обе стороны от диаметра по линии круга становятся спинами друг к другу 2 участника игры. На них надевается веревка, связанная в замкнутый круг диаметром 1,5 м так, чтобы она прошла под руками. Затем игроки опускаются на

колени и упираются руками в землю. По команде руководителя каждый начинает тянуть в сторону из круга. Выигрывает тот, кто вытянет противника из круга.

Руководитель должен следить за тем, чтобы играющие начали тянуть одновременно по команде "марш" или по свистку. Кроме того, нужно следить за тем, чтобы играющие тянули только вперед на себя. Одновременно могут состязаться несколько пар.

"Поймай мяч, сидя на плечах товарища" (осетинская)

Выбирают водящего, после чего проводят жеребьевку в парах. Угадавшие садятся на плечи своих напарников. В таком положении пары становятся в один ряд на расстоянии 10-15 м друг от друга.

Водящий находится впереди на таком же расстоянии от них. В руках у него мячик, который он бросает первой паре. Если сидящий на плечах ловит мяч, он бросает его дальше 2-й паре, и так до конца. Затем мяч возвращается обратно в том же порядке. Если сидящий на плечах не ловит мяч, он слезает с плеч товарища, а тот садится ему на плечи. Если же водящий не поймает мяч, ему на плечи садится нижний в 1-й паре, а верхний становится водящим.

Правила: 1) количество играющих не ограничено;

2) водящий бросает мяч 1-й паре, 1-я - второй и т. д;

3) все игроки не должны делать лишних движений, мешающих игре;

4) игра начинается по сигналу водящего;

5) при броске мяча назад и при ловле сзади стоящий стоит без движения лицом к водящему. Лишь сидящему на его плечах разрешается поворачиваться корпусом назад.

"Палку в круг" (татарская)

Играющих 15-20 человек. Играющие делятся на 2-3 команды. Проводится линия метания. На расстоянии 8-12 м от нее чертятся 2-3 круга диаметром 2 м. В каждой команде по 3 деревянных палки (длиной 50-60 см, толщиной 2-3 см).

Игроки, соблюдая очередность в своей команде, бросают с черты палку в круг. За удачный бросок (палка целиком в круге) - 3 очка, за частично удавшийся (палка концом выходит из круга) - 1 очко, за неудачный - 0 очков. Команда, набравшая большее количество очков, является победительницей.

Правила: игроку, переступившему во время броска линию метания, очки не засчитываются.

Игра совершенствует навыки метания. "Палочка-застукалочка" (русская).

Играют 5-10 человек. Ребята выбирают водящего который становится лицом к стене (или дереву) и закрывает лицо руками. Рядом с ним лежит палочка-застукалочка. Остальные прячутся (прятаться за спиной водящего нельзя - нарушивший правила будет водить). Водящий считает вслух: "Раз два, три, четыре, пять, я иду искать; пора не пора - я иду со двора!" - и отправляется на поиски ребят. Делает это он осторожно, стараясь не удаляться особенно далеко от лежащей палочки. Если водящий кого-нибудь заметил, он бежит к своему месту, стучит палочкой, громко произносит имя обнаруженного игрока и кладет палочку на землю.

Тот, кого обнаружили, сразу же выходит из укрытия, а водящий продолжает поиски. Каждый из спрятавшихся в это время старается подбежать незамеченным к палочке. Если ему это удастся, он стучит палочкой и кричит: "Палочка за себя!". При желании он может выручить любого из ранее обнаруженных товарищей, произнося и его имя. Последний из спрятавшихся, если ему удастся подбежать незамеченным, может выручить сразу всех ранее найденных ребят. Для этого он произносит: "Палочка за себя и за всех!". В этом случае водящий остается тот же, а остальные

снова прячутся. Если же водящий сумеет обнаружить и "застучать" всех или нескольких играющих, которых никто не выручил, то водящим становится игрок, обнаруженный первым.

"Поединок на копьях" (русская)

Двум участникам состязания вручают деревянные метровые "копья" и две небольшие чурки. На площадке чертят два круга диаметром в полметра каждый, на расстоянии 40 см один от другого. В середине каждого круга кладут по чурке "Противники", вооруженные "копьями", встают каждый за своим кругом и по сигналу руководителя начинают поединок. Внимание каждого из них сосредоточено на чурках. Ту, которая лежит в круге "противника", надо вытолкнуть кончиком копья, а ту, которая находится в своем круге, защищать. Выполнить это нелегко. Пока охотишься за чужой чуркой, можно потерять свою. Состязание проводится до победы одного из участников, т. е. пока кому-нибудь не удастся выбить чурку противника из круга.

"Пожарники" (татарская)

Играющих 15-20 человек. Играющие разбиваются на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному за линией старта. У первых игроков в руке по ведру с водой. На расстоянии 15-20 м от линии старта стоит водящий. По сигналу водящего первые игроки передают из рук в руки ведра с водой. Последние в колоннах бегут к водящему и ставят ведро у его ног. Донесший ведро первым - получает очко для команды. Игроки, выполнившие упражнение, становятся с ведрами впереди колонн и игра продолжается. 2-3 дополнительных очка получает команда, сохранившая к концу игры больше воды в ведре.

Игра способствует развитию силы.

"Попади мячом" (татарская)

Играющих 20-30 человек. Чертят 2 круга диаметром 6-8 м, на расстоянии 30-40 м. В трех метрах от каждого из них проводят линии броска (рис. 10). Играющие разбиваются на 2 команды. По жребию одна команда занимает круг. Другая становится на линию броска так, чтобы не было видно спрятанного за спиной мяча.



Рис. 10

Один из игроков незаметно бросает мяч, стараясь попасть в игроков первой команды. Попадание мячом приносит команде очко. Мяч бросают 5-6 раз. После шестого броска играющие бегут к своему кругу. Игроки из 1-й команды, завладев мячом, выходят из круга и пытаются попасть им в игрока, пока тот не успел перейти в свой круг. Если попадут в кого-нибудь, то все очки, набранные 2-й командой, сгорают. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила: 1) попадание не засчитывается, если: а) мяч коснулся игрока, отскочив от земли; б) мяч коснулся игрока выше пояса; в) бросок совершен с заступом; г) мяч коснулся игрока, отскочив от другого игрока; 2) ловить мячи нельзя.

В игре совершенствуются навыки бега и метания.

"Продаем горшки" (татарская)

Играющих 20-30 человек (младшего школьного возраста). Место: зал или площадка. Играющие разбиваются на 2 группы. "Горшки", встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым "горшком" стоит игрок - хозяин горшка, руки у него за спиной. Назначают водящего, он стоит за кругом.

Водящий слегка бьет ладонью кого-нибудь из игроков. "Запятнанный" и водящий бегут вдоль круга навстречу друг другу. Кто быстрее добежит до свободного "горшка", тот занимает это место, другой становится водящим.

Правила: 1) бежать разрешается только по кругу, не пересекая его; 2) бегущие не имеют права задевать других игроков; 3) водящий начинает бег в любом направлении: влево или вправо.

В игре не следует вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. Те, кто уже участвовал в беге, должны держать руки вдоль туловища, чтобы их было легче отличить от тех, кто еще не бегал.

Игра развивает быстроту реакции, скорость бега при повороте.

"Припечатай к столу" (татарская)

20-30 человек играющих. Участники игры парами садятся за стол. Поставив локти правых и левых рук на стол (на одной линии), захватывают друг друга за кисти. По сигналу игроки стараются "припечатай" руки партнера к столу. Побеждает сильнейший.

Правила: 1) нельзя отрывать руки от стола; 2) нельзя наклоняться вперед.

Игра развивает силу рук.

"Прыжки по кочкам" (татарская)

Играющих 10-30 человек. На ровной площадке делают 15-20 отметок с расстоянием несколько шире (на 1-2 стопы) бегового шага.

С небольшого разбега играющий попадает ногой на первую отметку, а затем, энергично отталкиваясь, выполняет прыжки с одной отметки на другую. Если он не попал ногой на отметку, ему засчитывается штрафное очко. Побеждает игрок, получивший меньше штрафных очков.

Игра способствует освоению элементов техники прыжков и бега, учит правильно отталкиваться в прыжке.

"Прыжок через 2 "костра" (татарская)

Играющих 20-30 человек. Игра проводится в зале или на площадке. У ямы для прыжков в длину "горят костры": на высоте 40-60 см над поверхностью ямы с песком натянуты 2 веревки, расположенные в метре друг от друга (рис. 11). Играющие разбиваются на равные по количеству игроков команды и выстраиваются в колонны. Игроки команд по очереди выполняют прыжки в

длину с разбега, стараясь пролететь "костры" так, чтобы не задеть веревки, и сохранить вертикальное положение; таз должен быть выведен немного вперед. За правильный прыжок игрок получает очко. Потом очки суммируются и определяется команда-победитель.

Игра содействует закреплению и совершенствованию техники прыжков в длину, дает возможность увеличить время полета в шаге.

"Потяг" (белорусская)

Групповая игра с перетягиванием. Две группы играющих, сцепившись согнутыми в локтях руками, образуют 2 цепи. "Заводные", стоящие во главе цепей, захватывают друг друга таким же образом. Затем каждая цепь тянет в свою сторону, стараясь разорвать цепь противника или затянуть его за обусловленную линию.

"Разбей шеренгу" (осетинская)

В игре участвуют 2 команды и 2 капитана. Один из капитанов берет палку и бросает ее другому, тот должен поймать палку, и тогда они начинают жеребьевку с того места, где палку схватил 2-й водящий. Это делается для того, чтобы определить, какая команда начнет игру. Длина палки произвольная.

Играющие, держась за руки, становятся в 2 шеренги за жожаками. В шеренгах должно быть одинаковое количество игроков. Команды становятся друг к другу лицом. Расстояние между ними 10-12 м. Капитан со словами "табу, табу!" называет имя одного из игроков команды "противника". Вызванный должен с разбега пробить чужую шеренгу плечом. Если ему это удастся, он забирает одного игрока к себе в шеренгу, если нет - сам остается в той шеренге. Игра продолжается до тех пор, пока одна из шеренг не перетянет к себе всех игроков другой шеренги.

Правила: 1) стараясь разбить шеренгу, игрок не должен ударять игроков руками, пробивать ее можно только плечом, с прижатыми к туловищу руками;
2) игрок может выбегать только по вызову капитана.

"Ребанэ" (эстонская)

Играющие делятся на группы по 3 человека. В каждой тройке один из участников изображает лисицу ("ребанэ"), двое - ловцы. У них в руках шарф длиной 4-5 м, завязанный узлом; концы шарфа ловцы держат правыми руками, а петлю поддерживают левыми. Через это кольцо должен проскочить "ребанэ", прежде чем его успеют затянуть.

Одновременно в игре могут участвовать 8-10 групп.

"Резвые лошадки" (татарская)

Играющих 20-30 человек (младшего школьного возраста). Участники игры стоят на линии старта площадки парами: впереди "конь" (под мышками у него пропущена веревка), сзади "всадник" (он держится за свободные концы веревки). В 25-30 см от линии старта проводится черта.

По сигналу играющие двигаются вперед. Они имитируют повадки лошадей, а всадники погоняют обычными в таких случаях словами. Снова сигнал - и играющие разбегаются по площадке. После третьего сигнала всадник ловит "свою лошадь", "запрягает" ее и быстро возвращается на линию старта. Побеждает пара, сделавшая это быстрее.

Правила: 1) не разрешается разбегаться раньше сигнала:

2) во время бега необходимо имитировать движение лошади.

Игра требует от играющих быстрой ориентировки, ловкости, совершенствует навыки бега, воспитывает творческий подход к выполнению задания.

"Ритинис" (Рипка - литовская)

Вариант 1.

Играющие делятся на 2 команды. Для игры необходимо изготовить специальный снаряд - "ритинис". Обычно его делают из обрезка дерева, березы или дуба, диаметром 18-20 см и 2-3 см толщиной (особенно подходит гладкое, сырое березовое бревно). Палки - "ритмуша" - изготавливаются длиной 1,5 м. Один конец потолще и немного загнут. Площадка для игры - 100X50 м (подходит обычное футбольное поле). В начале игры капитан команды поручает самому сильному и ловкому игроку сделать 1-й бросок. Игрок, стоя на начальной линии, кидает ритинис. Ритинис летит по воздуху 5-7 м, а потом, соприкоснувшись с землей, катится вперед, в сторону противника. Игроки другой команды, стоящие не ближе 20 м от выбрасывающего, при помощи палки задерживают снаряд. Игрок, задержавший ритинис, таким же образом немедленно возвращает его в направлении 1-й команды. Здесь его опять встречает оборона, задерживает и снова бросает вперед. Запускают ритинис обязательно с того места, где он был задержан. Если ритинис выкатился за боковую линию площадки, разрешается принести его к середине поля по прямой линии. Обе команды стремятся к одной цели - загнать ритинис за предельную линию противника и тем выиграть очки. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Вариант 2.

Для игры необходим деревянный круг - рипка, 15 см диаметром и 2 см толщиной. Его делают из мягкого дерева. У каждого игрока - короткая деревянная бита.

Площадка не менее 30 м в длину и 1,5-2 м в ширину. Это коридор, поперек которого проведена линия, а по обоим концам коридора - крепости. Игра начинается со средней линии.

Играют 2 команды; жеребьевкой решается, какая команда начнет. Первый игрок команды, которая начинает, толкает рипку рукой, катит ее от средней линии к крепости противника. Все члены команды противника защищаются: битами они стараются остановить рипку. Игрок, остановивший рипку, может покатить ее в сторону команды, начавшей игру с того места, где он остановил.

Теперь защищается другая команда. Если она поймает рипку, то снова катит ее к крепости противника. Катают рипку до тех пор, пока она не пересечет линию крепости одной из команд.

Команда, первая закатившая рипку за линию крепости противника, выигрывает.

Рипка должна катиться по земле. Она может лететь в воздухе не более 3 м. Останавливать рипку можно только битой. Рипка, закатившаяся на боковую линию, вбрасывается игроком команды противника с того места, где она выкатилась. При первом ударе защищающаяся команда должна удалиться на 10 м от средней линии.

"Рустшавакон" (грузинская)

Игра в прятки. Чтобы определить водящего, все играющие по сигналу бегут (30-40 м) от "дома" (линии старта) до финиша. Игрок, прибежавший последним, становится водящим. Все игроки отворачиваются, закрывают глаза и считают громко до заранее обусловленного числа. В это время водящий прячется. После окончания счета все игроки разыскивают водящего. Игрок, нашедший водящего, садится ему на спину и едет к "дому". Затем игра начинается вновь.

"Сахребоба" (грузинская)

Несколько человек играющих берут в руки по палке, становятся в ряд и кладут палки на землю параллельно, на некотором расстоянии одна от другой. За крайними палками с обеих сторон кладется по камню. Играющие, прыгая на одной ноге, обходят "змейкой" 3 раза все палки. Далее: играющие прыгают через каждую палку, ставя ногу перпендикулярно палкам. Обрато нужно возвращаться тем же порядком, только ставить ногу параллельно палкам. Затем играющие должны, прыгая с палки на палку, пройти по всем палкам, кроме своей, туда и обратно. Когда игрок допрыгивает до одного из камней, лежащих за палками, он может отдохнуть на нем, стоя на одной ноге. Выигравшим считается тот, кто выполнил все условия. Нарушивший правила выбывает из игры.

"Слепой медведь" (дагестанская)

Играющие свободно размещаются на площадке. У каждого игрока две палочки: одна гладкая, другая с зубцами. Игроки выбирают водящего, "медведя", которому завязывают глаза. По сигналу руководителя дети водят гладкой палочкой по палочке с зубцами, возникает дребезжащий звук.

"Медведь" идет на звук, стараясь запятнать игрока, и тогда тот становится водящим.

Игру можно проводить в зале или на открытом воздухе. Площадку для игры необходимо ограничить. Если участников игры очень много (более 30), звук от трения палочек можно заменить хлопками. Если "медведь" долго не может никого запятнать, руководитель должен менять водящего, чтобы не снижать физического и эмоционального воздействия игры.

"Сафед-чубак" (таджикская)

Участвуют в игре 2 равные команды во главе с капитаном. У каждой команды своя палка длиной 40-50 см, толщиной 2-3 см. Палка каждой команды имеет свою отличительную особенность (цвет).

Судья выстраивает на линии старта обе команды с капитанами впереди и подает сигнал. По первому сигналу капитаны меняются своими палками, по второму сигналу они с силой бросают палки вперед. Как только капитаны сделали это, игроки выбегают и стараются как можно быстрее добежать до палки своей команды, которую бросил капитан команды противника. Игрок, первым добежавший до своей палки, быстро поднимает ее и бежит к своему капитану. Тот старается быстро передать палку судье. Чья палка будет раньше доставлена судье, та команда считается победительницей.

По условиям игры победители садятся верхом на игроков побежденной команды, и те должны доставить их к линии старта.

"Свайка" (русская)

Свайка - заостренная металлическая палка размером в 20-30 см с шариком на ее тупом конце. Играющие по очереди бросают ее с большой силой в лежащее на земле металлическое кольцо.

Некоторые играют с условием, чтобы свайка попала в самое кольцо, отбила его и оно бы откатилось, при этом острие свайки должно воткнуться в землю. Расстояние от свайки до отброшенного таким образом в сторону кольца меряется пядями рук: чем больше пядей, тем лучше игрок.

В течение игры много раз метают свайку в кольцо. Кто 10 раз промахнется, тот обязан подавать свайку каждому игроку, который успешно метнул ее в цель.

"Серый волк" (татарская)

Играющих 20-40 человек (младшего школьного возраста). Проводится игра в зале или на площадке. Один из участников игры выбирается "серым волком". Стоя на четвереньках, он прячется за чертой в одном конце площадки. Остальные играющие находятся за чертой на противоположной стороне. Расстояние между линиями 30-40 м.

По сигналу руководителя игры дети идут "в лес" собирать ягоды. Навстречу им выходит один из игроков (водящий) и спрашивает: "Вы, друзья, куда спешите?". Дети хором отвечают: "В лес дремучий мы идем".

"Что вы делать там хотите?"

Там малины наберем.

Вам зачем малина, дети?

Мы варенье приготовим.

Если волк в лесу вас встретит?

Серый волк нас не догонит!"

После этого диалога дети подходят к тому месту, где прячется "волк", и произносят:

"Соберу я ягоды и сварю варенье. Будет моей бабушке, будет угощение. Здесь малины много, всю и не собрать, а волков, медведей, вовсе не видать!".

После этих слов дети бегут, а "волк" пытается их догнать и осалить (осалить можно только до черты дома). Запятнанных он уводит туда, где прятался сам.

Игра заканчивается, когда "волк" запятнает условленное число играющих. Последний из них становится новым "серым волком". В игре развивается навык быстро бегать, увертываться от преследователя.

"Скачка лягушек" (русская)

Участники состязания кладут руки на бедра и садятся на корточки. По сигналу судьи они скачут к финишной линии. Тот, кто первым доскачет до этой линии, побеждает. Дистанция скачек - 30-40 шагов.

"Скок-перескок" (татарская)

Играющих 20-30 человек (младшего школьного возраста). На площадке чертят большой круг (диаметром 20-30 м), а внутри него - маленькие кружки (диаметром 60-70 см) для каждого из участников игры. Выбранный водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: "Перескок!". Игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий также стремится занять место одного из игроков, прыгая на одной ноге. Тот, кто остается без места, становится водящим.

Правила: 1) не разрешается выталкивать друг друга из кружков; 2) двое играющих в одном кружке находиться не могут; 3) при смене мест кружок остается за тем, кто раньше вступил в него; 4) одновременно игру можно проводить в 2-3 больших кругах.

В игре совершенствуются навыки прыжков, быстрота реакции, пространственная ориентировка.

"Стоп!" (татарская)

Играющих 15-30 человек (младшего школьного возраста). Игра проводится на площадке; для нее необходимы: доска с приспособлением для мяча (на одном конце - углубление или прибит брусок), полено и маленький мяч.

На полено кладут доску так, чтобы один ее конец был опущен на землю, а другой был бы приподнят. На опущенный конец доски кладут мяч. Выбирают водящего. Он находится рядом с мячом. Здесь же остальные игроки становятся в одну шеренгу.

Один из игроков нажимает ногой на верхний край доски:

мяч летит вверх, водящий бежит за ним. В это время остальные участники игры должны успеть отбежать подальше от водящего. Поймав мяч, водящий кричит: "Стоп!". Все останавливаются. Водящий бросает мяч в того, кто находится к нему поближе. Тот, в кого попадает мяч, становится водящим. Если мяч не попал в игрока, водящий выполняет свою роль повторно.

Правила: 1) "запятнанным" считается игрок, в которого мяч попадает с лета; 2) можно ловить мяч, но если он выскользнет из рук, игрок считается "запятнанным" и становится водящим.

Игра способствует закреплению навыков бега, метания мяча, развивает быстроту, точность и ловкость движений.

"Стрельба из лука" (русская)

В состязании участвует неограниченное количество участников. В командном первенстве участвуют команды численностью по 6 человек каждая. Команды могут быть отдельные и смешанные.

Состязания проводятся зимой и летом, в закрытом помещении или на открытом воздухе. Длина стрельбища от 75 до 100 м; дистанция 25, 35, 45 и 50 м для детей 13-16 лет (средняя возрастная группа), 15, 20, 25 и 30 м - для детей до 13 лет (младшая группа). Стрельба из лука ведется по мишеням диаметром 0,5 м для младшей возрастной группы и 1 м - для средней. Мишень круглая, на ней должны быть четко обозначены 10 кругов, соответственно от 1 до 10 очков.

Стрелки совершают по мишеням по 5 выстрелов с каждой дистанции. Максимальное количество очков - 50. Зачет результатов производится отдельно для каждой возрастной группы по каждой дистанции и по сумме всех дистанций. Побеждают стрелки и команды, набравшие наибольшее количество очков.

До начала зачетных стрельб участники имеют право на 3 пристрелочных выстрела на каждой дистанции (при сильном ветре - на 5).

Вне командного зачета проводятся соревнования по стрельбе на произвольно выбранное расстояние (на дальность). Стрелок, попавший 5 стрелами в мишень на дистанции 50 м, получает право стрелять по такой же мишени (диаметром 1 м), на дистанции 55, 60, 65, 70 м и т. д. На произвольно выбранной дистанции учитывается попадание хотя бы 1 стрелы. (Для младшей возрастной группы этот вид соревнований проводится на дистанциях свыше 30 м).

Для соревнований необходимы соответствующие мишени, нарисованные на бумаге и прикалываемые к щитку из мягкого дерева, лук и стрела для каждого участника.

Лучше пользоваться стальным луком фабричного производства, но можно сделать его и самим. Берется ветвь гибкого, пружинящего прочного дерева (вяз, ясень). Длина ветви определяется

самим стрелком, ее диаметр 2-3 см. Оставив посреди ветви нетронутый отрезок приблизительно в 15 см, ножом срезают снизу слой дерева так, чтобы ветка к концам постепенно становилась тоньше и тоньше, и только на самых концах оставляют утолщения, на которых делают зарубки.

Подсушив ветку, ее сгибают и натягивают тетиву (бычьи жилы, сыромятные ремешки, прочную бечевку).

Для стрел наиболее пригодна сосна. На один конец насаживается острый металлический наконечник, к другому прикрепляются (прочной ниткой, тонкой бечевкой или проволокой) 3 расщепленных вдоль гусиных или петушиных пера. Оперение стрелы позволяет достичь большей точности попадания в цель. Наконечник можно сделать из жести (например, из консервных банок).

"Сурханбан" (Сбивать стрелами - бурятская)

Сур - мишень малого размера, напоминающая своей формой городок. Изготавливают суры из плотной кожи, внутрь набивают опилки или шерсть.

Играют чаще всего на футбольном поле. Расставляются мишени точно посередине между передней и задней линиями кона. Расстояние между ними равняется длине трех луков, примерно шести метрам. Стрелок же находится от передней линии кона на расстоянии 30 луков (60 м). Его задача - метким попаданием стрелы выбить сур из кона. Причем "цена" - разная. Попал в центральный сур, который ставится вертикально, на попа, и выбил его на заднюю линию - получишь 10 очков. За другие суры, что расположены по краям и кладутся плашмя, дается меньшее количество очков - 9, 8, 7, 6 и т. д. Самые крайние "стоят" 1 очко. Всего должно быть 19 или 9 суров.

Чем больше стрелок сделает удачных попаданий, тем, естественно, больше наберет очков, тем, следовательно, больше у него шансов заслужить почетное звание мэргэна - так буряты называют самых искусных стрелков из лука.

"Дуэль" в сурханбане обычно разгорается между двумя командами. Каждая - из четырех человек. Им дается по восемь стрел. Следовательно, каждый может внести в общую копилку до 80 очков.

Здесь надо учесть следующее: при удачном выбивании сура за заднюю линию кона он снова ставится на прежнее место. Таким образом, если несколько раз попасть в большой сур, можно заработать сразу несколько "десяток".

Стрелы в сурханбане имеют тупой, а не заостренный наконечник. Лук изготавливается из крепкой березы, для тетивы используются воловьих жилы.

"Сьюбоаянтис стигбас" (Качающаяся мачта - литовская)

Физическое упражнение на воде. На большой бочке закрепляют жердь. Бочку наполовину заполняют мокрым песком и пускают на воду. Нужно добраться до верхушки мачты, не упав в воду.

"Сунк-сунк" (туркменская)

В игре участвуют 10-15 человек. Все играющие садятся, образовав круг. Выбирается водящий. Он отходит от игроков и становится к ним спиной. Игроки выбирают себе названия частей тела овцы.

Водящий произвольно называет какую-нибудь часть тела овцы. Игрок, которого вызвали, подходит к нему. Водящий завязывает ему глаза, поворачивает вокруг несколько раз и отправляет искать сидящих игроков. Если группа найдена, то игра продолжается в том же порядке. Если нет, то разыскивающий игрок становится водящим и игра начинается вновь.

- Правила: 1) сидящие игроки должны соблюдать тишину;
2) если разыскивающий игрок уходит далеко, ему подают сигнал, но так, чтобы не обнаружить местонахождение всей группы.

Игра способствует развитию ориентировки, памяти, слуха, выдержки.

"Тарбузбози" (Погрузка арбузов - таджикская)

Для игры необходимо 10-14 мячей или круглых камней. Игроков делят на 2 команды, которые выстраиваются в шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 2-3 м. У ног первых и последних игроков чертят круг диаметром 1 м. В круге первого игрока положены мячи или камни. По сигналу первые игроки берут из круга 1 мяч и передают его рядом стоящему игроку. Тот передает следующему и т. д. Последний игрок, получив мяч, кладет его в круг. Как только первый игрок передал мяч второму, а тот дальше, он берет из круга второй мяч, затем третий и т. д., пока все мячи не окажутся в круге последнего игрока. Побеждает команда, которая первая передала все мячи в круг последнего.

"Таяк-жугурту" (Бросание палки - казахская)

Игра проводится на площадке с толстым слоем снега и сводится к соревнованию в метании заостренной палки (таяка) сквозь снежный барьер, высота его не менее 1 м, толщина - 30-40 см. Длина таяков для подростков - 1м, для взрослых - до 1,8 м.

Игроки по очереди метают таяки в снежный вал. Победит тот, чье копьё пройдет через снежную толщу, упадет дальше.

Игру можно построить и по принципу: "кто дальше всех бросит таяк". Каждый игрок делает 3 броска. Зачет по лучшему результату за все 3 броска. Поле для игры имеет длину 100-150 м.

"Таяк-зынды" (туркменская)

Чертится круг диаметром 1 м, в который кладется палка длиной 30-50 см. По жребию или считалке выбирается водящий.

Кто-либо из игроков бросает палку из круга в любом направлении и как можно дальше. Водящий должен ее разыскать и положить в круг. Остальные игроки в это время прячутся.

После того, как водящий найдет и положит на место палку, он ищет игроков. Найденные игроки стараются раньше водящего добежать до круга и коснуться палки. Игрок, найденный последним и прибежавший после водящего, становится водящим. Прежний водящий бросает палку и игра начинается вновь. Правила: 1) игроки могут выбегать из-за укрытия раньше, чем водящий их обнаружит; 2) если все игроки коснутся палки раньше, чем водящий, то игра возобновляется и водящим остается прежний игрок.

"Туб аз давра" (Мяч из круга - таджикская)

Игра проходит на площадке. Для нее необходимы: 2-3 мяча (можно теннисных), 16 клюшек. На середине площадки чертится большой круг. Игроки располагаются в этом кругу, у каждого клюшка. Водящий занимает место в центре. Мяч находится у него. Игроки стоят лицом к водящему. По команде водящий старается выбить мяч из круга. Каждый игрок защищает место справа от себя. Игрок, пропустивший мяч, становится водящим. Выигрывает тот, кто меньше других был водящим.

"Тетервино мушимас" (Охота на глухаря - литовская)

Играют втроем, один выбирается "глухарем". Глухарь все время подпрыгивает и приседает. Стрелки стараются сбросить его шапку с головы. Но они могут это сделать только тогда, когда глухарь стукнет рукой в ладонь стрелка. Когда шапку удастся сбить, глухарем становится другой играющий. Победителем считается тот, кто дольше сохранит шапку на голове, избегая ударов.

"Тохси" (осетинская)

На ровной площадке чертятся 2 круга, один вписывается в другой. В центре малого круга в один ряд расставляются альчики, по одному от каждого игрока. Задача заключается в том, чтобы более крупным альчиком ("тохси") выбить альчик за пределы большого круга.

Правила: 1) право первого удара получает тот, у кого альчик оказался в положении "шах" - тахан; 2) играющий становится на линию внешнего круга так, чтобы она пришлась на середину левой ступни. Правую ногу он отводит назад и бросает "тохси" так, чтобы выбить один из альчиков за черту большого круга. Если альчик выкатывается за линию, он выигрывается; 3) альчик, выбитый из среднего круга, но не вышедший за большой, игрок бьет с той точки, где остановился "тохси"; 4) если игрок промахивается, он не имеет права бить второй раз. В таком случае начинает бить второй игрок, который сначала выбрасывает альчик таким же альчиком. Он становится правым коленом на линию большого круга и протягивает свою руку с маленьким альчиком к другому, который он и должен выбить резким поворотом пальцев справа налево, не выпуская альчика из рук. Это называется "чъеппа" - срезал. Когда все альчики выбиты из круга, игра начинается вновь.

"Тыв" (Невод - игра народов Коми)

Участвуют одновременно 20-30 человек, во время больших празднеств - 60-100. На площадке, от центра по обе стороны, примерно в 30-35 м друг от друга устанавливаются 4-6 шестов, украшенных расшитыми полотенцами. Участники игры, взявшись за руки, несколько поодаль от шестов образуют хоровод - "тыв" (невод). В центре невода находится один или несколько "чери" (рыба).

Участники тыва, запевая песню, ведут хоровод, то сужая, то выпрямляя круг на вытянутые руки. Игроки, исполняющие роль "чери", бегают внутри круга, и, улучив момент, стараются вырваться из кольца либо под руками некоторых зазевавшихся игроков, либо разорвав цепь. Задача "чери"-не только вырваться из тыва, но и добежать до любого из шестов. Как только "чери" вырывается из "тыва", хоровод распадается и играющие пытаются нагнать беглеца, прежде чем тот успеет коснуться шеста. Тот, кто настиг "чери", сам становится на его место. Если же "чери" удастся трижды вырваться из "тыва", он удостоивается приза - расшитого полотенца.

"Угадай и догони" (татарская)

Играют 10-15 человек. Играющие садятся на скамейку или траву в один ряд. Впереди садится на стул водящий. Ему завязывают глаза. В 20-30 м от водящего ставят флажок.

Один из игроков подходит к водящему, кладет руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен отгадать, кто это. Если он угадает, то быстро снимает повязку, оба бегут к флажку, огибают его и возвращаются обратно. Водящий должен поймать убегающего. Если ему это удастся, убегающий становится водящим, если нет, роль водящего выполняется повторно.

Правила: 1) если водящий назвал имя игрока неправильно, тогда подходит другой игрок; 2) если имя названо правильно, игрок слегка бьет водящего по плечу, давая знать, что нужно делать; 3) при большом количестве участников игру можно проводить в нескольких местах.

Игра закрепляет навыки бега, развивает быстроту и слух.

"Удержи палку" (татарская)

Играют 20-30 человек. Играющие разбиваются на 2-4 равные команды, строятся в колонны по одному. Впереди колонн на расстоянии 3-4 м проводится линия. Игроки, стоящие первыми в команде (своей колонне), выходят на 3-4 м вперед и ставят вертикально на конец пальца деревянную палку (длиной 100-150 см). Кто дольше удержит палку, получает 1 очко, другие - соответственно 2, 3, 4 очка. То же задание выполняют все следующие игроки. Выигрывает команда, набравшая меньше очков.

Правила: 1) упражнение выполняется по команде; 2) нельзя придерживать палку другой рукой; 3) можно включить и другие условия: удерживая палку на концах пальцев рук в состоянии равновесия, сесть, встать, перенести палку на другую руку, на голову и т. д.

Игра совершенствует навык равновесия, приучает к точности движений, способствует развитию чувства коллективизма.

"Хуреш" (тувинская)

Проводится на открытом воздухе, по системе с выбыванием.

Кроме судейской коллегии, которая подводит итоги борьбы, присуждает победу и, как правило, состоит из 3-5 человек, на поле находятся помощники судей, моге-салыкчазы (выпускающие борцов). Их количество определяется числом борющихся пар, потому что на каждую полагается 2 моге-салыкчазы. Знающий, опытный моге-салыкчазы оказывает большое влияние на характер и темп соревнования.

Спортивный костюм борцов состоит из легких трусиков, окантованных легкой кожей, и рубашки оригинального покроя, имеющей рукава и узкую полоску материи на спине. Ноги обуты в мягкую национальную обувь. Спортивный костюм моге-салыкчазы состоит из ярко-пестрого шелкового национального халата и фетровой шляпы.

Хуреш начинается красивым, мужественным танцем девиш-орел, в котором участвуют все борцы. Исполняя девиш, все борцы приближаются к столу судейской коллегии, отвешивая судьям поклоны, и в танце возвращаются в дальний конец стадиона, где и ожидают вызова на борьбу.

После исполнения девиша моге-салыкчазы производят жеребьевку. Вынув билет с именем очередного борца, моге-салыкчазы вызывает борца на середину поля. Вызванные поднимаются, и, исполняя девиш, приближаются каждый к своему моге-салыкчазы. Последний, накрыв борца своей шляпой, второй раз громко выкрикивает его имя, фамилию и спортивные достижения. Борец, держась одной рукой за пояс моге-салыкчазы, крутится вокруг него и в последнем прыжке заканчивает девиш. На этом представление борца судьям и зрителям заканчивается.

Хороший борец должен в совершенстве знать приемы и уметь применять их. Обхват корпуса противника с последующим верчением его вокруг себя, перехват ноги, бросок противника на себя, бросок в сторону, подножка, отрыв от земли при умелом применении всегда приносят победу. Но в борьбе существуют и запрещенные приемы. Борец должен знать их, так как применение запрещенного приема лишает борца права участвовать в соревнованиях. К таким приемам относятся: зажим мышц противника, прижим обеих рук, удары ногой выше колена, толчки головой и т. д. Исход борьбы решается моментом, когда один из борцов брошен на землю или коснулся земли коленом.

По правилам хуреша победитель, танцуя, подходит к моге-салыкчазы, вместе с ним возвращается к побежденному и помогает ему подняться. Затем победитель и моге-салыкчазы, исполняя девиш,

направляются к ожидающим борцам. Исход соревнований решает встреча двух борцов, победивших до этого всех своих противников.

"Часовой" (татарская)

Играющих 20-30 человек (младшего школьного возраста). Выбирают водящего. Остальные выстраиваются на площадке за водящим попарно, держась за руки. Как только водящий скажет: "Последняя пара, вперед!", - оба играющих, стоящие позади всех, разъединяют руки, бегут один слева, другой справа, чтобы как можно быстрее занять место впереди колонны. Водящий же стремится поймать одного из них. Если это удастся, он вместе с "запятнанным" встает впереди колонны, образуя новую пару. Оставшийся без партнера участник игры становится водящим.

Правила: преследуемый водящим игрок не должен бежать в сторону от колонны дальше 5-8 м.

Игра содействует развитию быстроты, ловкости, ориентировки.

"Чиж" (русская)

На ровном месте чертится круг диаметром 70 см. В центр его кладется "чиж" (палочка длиной 15 см с заостренными концами). Ребята становятся вокруг чижа на расстоянии 4 м, обозначая свое место кружками. Водящий стоит около чижа. Каждый из игроков по очереди подходит к чижу и ударяет палкой по одному из его концов. От удара чиж взлетает в воздух, а ударивший спешит занять свое место. Если водящий поймал чижа в воздухе или, подняв его с земли, успел бросить в круг и встать на место ударившего, он становится игроком, а последний водит. Если при ударе чиж остался лежать на земле, то ударивший также становится водящим.

"Чакан-атмай" (киргизская)

Играют до 10 человек или 2 команды по 5-6 человек.

Выбирают ровную и свободную площадку, примерно 20- 30 x 10-15 м. Каждый игрок должен иметь по одному плоскому и гладкому камню размером со спичечную коробку, который используется как бита, и еще один камень (немного побольше) в качестве бабки.

Начинает игру команда, игрок которой попадет битой в бабку, поставленную на 20-метровой отметке. Затем, по очереди, участники команд бросают свои биты. При попадании в общую биту, которая ставится на "попа", игрок получает 5 очков. Биты и попавших, и промахнувшихся после удара остаются на месте.

Все промахнувшиеся при ударе издали в том же порядке бьют по бабке, не поднимая биты с земли, пружинистым ударом среднего пальца правой руки (отводить и "пружинить" палец помогает другая рука). При попадании в цель игрок получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

"Чапан-куль" (узбекская)

Участвуют 15-20 человек. Все участники, за исключением одного, садятся на корточки, по-узбекски, по кругу. Для игры нужен цветной халат - чапан (можно заменить его мячом в цветной матерчатой оболочке). Халат или мяч быстро передается по рукам внутри круга, а водящий, бегая с внешней стороны круга, старается поймать игрока с чапаном в тот момент, когда тот не успел передать его соседу. Как только игрок с чапаном пойман, он становится водящим, а водящий садится в круг, и игра продолжается.

"Чилик" (узбекская)

Аналогична русской игре "чижик". В земле роется небольшая ямка, на которую кладут палочку ("каруш агач"). Один из играющих палкой делает удар по палочке и, когда та взлетает, еще раз сильно ударяет по ней. После этого ударивший кладет свою палку на выемку в землю, а другой игрок бежит к "каруш агачу" и бросает его в палку, лежащую на выемке. Если он не попадает, то ему назначается штраф ("опай") - "каруш агач" забрасывается далеко и проштрафившийся должен бежать от места падения палочки до выемки, не переводя дыхания и кричать: "а-а-а".

"Чижик" (дагестанская)

Для игры требуется четырехгранная палочка длиной 10- 15 см. Это - "чижик", он становится на палку, вбитую вертикально в землю. По жребию определяют команду водящих и бьющих. По сигналу руководителя один из игроков бьющих ударяет