

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Самарской области


Департамент образования городского округа Самара
Администрации городского округа Самара

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 176 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО
учителей начальных
классов
Протокол № 4
от 29.08.2024

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР
 Н.Н.Сидорова
«29» августа 2024 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
МБОУ Школы № 176
г.о. Самара
_____ Е.Н.Девятова
Приказ № 530-од от
29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза "Подвижные игры"»
(по направлению Спортивно-оздоровительная
деятельность)
для обучающихся 1-4 классов**

г. Самара, 2024

Пояснительная записка

Актуальность

В условиях современной жизни, в связи с резким снижением двигательной активности детей, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Игра является ведущим видом деятельности детей возраста 7-10 лет, а повышенная двигательная активность – их биологическая потребность. Она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижные игры способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях народов, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение

приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Курс «Подвижные игры» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности учащихся начальных классов в рамках федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Цель и задачи программы

Цель: содействие укреплению здоровья, приобщение детей к культуре разных народов в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- изучение подвижных игр родного края;
- воспитание здорового образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Особенности реализации программы

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

Программа рассчитана на учащихся первой ступени (1-4 классы): 1 класс – 66 часов в год (2 час в неделю), 2, 3, 4 классы – по 68 часов в год (2 часа в неделю).

Основные **формы проведения** занятий по данной программе:

- игры на свежем воздухе (в спортивном зале, рекреации)
- эстафеты, соревнования, конкурсы

Программа включает разные направления

Организация работы: групповая.

Ожидаемые результаты и способы их определения

Реализация программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- расширение кругозора о подвижных играх и забавах народов Поволжья, России, мира;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

Программа «Подвижные игры» направлена на развитие следующих универсальных учебных действий:

Познавательные УУД:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умения анализировать игровую ситуацию;
- структурирование знаний (в конце изучения блока).

Личностные УУД:

- уважать историю и культуру всех народов, воспитывать толерантность;
- осознавать свою этническую принадлежность;
- знать основные моральные нормы (справедливое распределение игровых ролей, взаимопомощь, честность, справедливость);
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия;
- способность к волевой саморегуляции, мобилизации сил и энергии.

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы; контролировать действия партнёра;
- способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.

Механизм отслеживания результатов:

- наблюдение
- мониторинг здоровья учащихся
- проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников.

Учебно-тематический план

1 класс

№	Название темы	Кол-во часов
	<i>Введение (1 ч)</i>	
1.	Вводное занятие.	1
	<i>Игры народов Поволжья (31 ч)</i>	
2.	Русская народная игра «У медведя во бору»	1
3.	Русская народная игра «Филин и пташка»	1
4.	Русская народная игра «Горелки»	1
5.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
6.	Русская народная игра «Посигутки»	1
7.	Русская народная игра «Котлы» («Классы»)	1
8.	Русская народная игра «Заря»	1
9.	Русская народная игра «Коршун»	1
10.	Русская народная игра «Гуси-лебеди»	1
11.	Русская народная игра «Жмурки»	1
12.	Башкирская народная игра «Палка – кидалка»	1
13.	Башкирская народная игра «Стрелок»	1
14.	Башкирская народная игра «Юрта»	1
15.	Башкирская народная игра «Медный пень»	1
16.	Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	1
17.	Татарская народная игра «Тимербай»	1
18.	Татарская народная игра «Скок-перескок»	1
19.	Татарские народные игры «Продаем горшки»	1
20.	Татарская народная игра «Серый волк»	1
21.	Татарская народная игра «Спутанные кони» Удмуртские народные игр.	1
22.	Мордовская народная игра «Раю-раю»	1
23.	Мордовская народная игра «Круговой»	1
24.	Марийская народная игра «Биляша»	1
25.	Марийская народная игра «Бой петухов»	1
26.	Чувашская народная игра «Разорви цепь»	1
27.	Чувашская народная игра « Воробьи и кошка»	1
28.	Чувашская народная игра « Иголка, нитка, узелок»	1
29.	Удмуртские народные игры «Догонялки»	1
30.	Удмуртские народные игры « Водяной»	1
31.	Весёлые старты	2
	<i>Введение (1 ч)</i>	
32.	Вводное занятие	1
	<i>Зимние игры (17 ч)</i>	

33.	Строительные игры из снега	1
34.	«Попади в цель»	1
35.	Катание на санках-ледянках с горы	1
36.	«Скатывание шаров»	1
37.	«Гонки снежных комков»	1
38.	Строительные игры из снега	1
39.	Катание на санках-ледянках с горы	1
40.	Зимняя эстафета	1
41.	Строительные игры из снега	1
42.	«Попади в цель»	1
43.	Катание на санках-ледянках с горы	1
44.	«Попади в цель»	1
45.	Спортивный праздник «Зимние забавы»	1
46.	Эстафета на санках	1
47.	Катание на санках-ледянках с горы	1
48.	«Царь горы»	1
49.	Катание на санках-ледянках с горы	1
	Игры с мячом (16 ч)	
50.	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1
51.	Игра с мячом «Охотники и утки»	1
52.	Игра «Салки с мячом»	1
53.	Игра «Догони мяч»	1
54.	Игра «Горячий мяч»	1
55.	Игра «Встречный бой»,	1
56.	Эстафета с мячом	1
57.	Игра «Летучий мяч»	1
58.	«Чемпионы малого мяча»	1
59.	Мини-футбол, пионербол	3
60.	Эстафета с мячом	1
61.	«Чемпионы большого мяча»,	1
62.	Весёлые старты	1
63.	Спортивный праздник	1
	Итого:	66

2

класс

№	Название темы	Кол-во часов
	Введение (1 ч)	
1.	Вводное занятие. Правила проведения эстафеты	1
	Проведение эстафет разного вида (15 ч)	

2.	«Кто подходил?». Эстафета с булавами	2
3.	«Вызов номеров». Встречная эстафета	2
4.	«Пустое место». Круговая эстафета	2
5.	«Белый медведь». Парная эстафета	2
6.	«Караси и щуки». Эстафета со скакалкой	2
7.	«Команда быстроногих». Забавная эстафета (со многими предметами)	2
8.	«Лягушки-цапли», Эстафета «Не намочи ног»	2
9.	Итоговый урок-соревнование.	1
	<i>Игры, упражнения с мячом (16 ч)</i>	
10.	Правила техники безопасности при игре с мячом.	1
11.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча. «Пятнашки»	2
12.	ОРУ с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. «Покати – догони»	2
13.	Эстафеты с мячом. Броски в цель.	3
14.	Эстафеты с мячом. «Упасть не давай»	2
15.	Пионербол	4
16.	Весёлые старты	2
	<i>Введение (1 ч)</i>	
17.	Правила техники безопасности при проведении игр на улице в зимний период	1
	<i>Зимние игры (19 ч)</i>	
18.	«Гонки санок», «Попади в цель»	2
19.	Эстафета «Быстрые упряжки», «Пройди лабиринт»	2
20.	Катание на санках-ледянках	4
21.	«Сороконожки», «Царь горы»	2
22.	Строительные игры из снега	2
23.	Спортивный праздник «Зимние забавы»	1
24.	«Гонки снежных комков»	1
25.	Катание на санках-ледянках	2
26.	Зимние эстафеты	3
	<i>Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета (16 ч)</i>	
27.	ОРУ без предмета	2
28.	ОРУ со скакалкой	2
29.	ОРУ с мячом	2
30.	Бег в медленном темпе и с изменением направления	2
31.	Ведение мяча на месте и в движении	2
32.	Передача и ловля мяча в парах на месте	3
33.	Пионербол	2
34.	Спортивный праздник	1
	Итого:	68

3

класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Подвижные игры с бегом	4
3.	Подвижные игры с прыжками	4
4.	Подвижные игры с метанием	5
5.	Весёлые старты	2
6.	Подвижные игры на закрепление строевых упражнений	4
7.	Подвижные игры на развитие равновесия	4
8.	Подвижные игры с групповыми взаимодействиями	4
9.	Подвижные игры с мячами	4
10.	Правила техники безопасности при проведении игр на улице в зимний период	1
11.	Эстафета «На помеле»	2
12.	«Попади в мишень»	3
13.	«Саный городок»	3
14.	Спортивный праздник «Зимние забавы»	1
15.	Катание на санках-ледянках	4
16.	Зимние эстафеты	4
17.	Строительные игры из снега	2
18.	Подвижные игры с элементами волейбола	5
19.	Подвижные игры с элементами баскетбола	5
20.	Подвижные игры на развитие координации	3
21.	Пионербол	3
	Итого:	68

4

класс

№	Название темы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Правила проведения эстафеты	1
2.	Эстафета с элементами равновесия	1
3.	Эстафета с лазаньем и перелезанием	1
4.	Эстафета на полосе препятствий	1
5.	Встречная эстафета с бегом	1
6.	Большая эстафета по кругу	1
7.	Игры с мячом. Пионербол	4
8.	Упражнения по владению мячом. Ведение мяча на месте и в движении	1
9.	Упражнения по владению мячом. Ведение мяча	1

	правой и левой рукой	
10.	Упражнения по владению мячом. Передача и ловля мяча в парах в движении и на месте	1
11.	Упражнения по владению мячом. Броски в цель	1
12.	Весёлые старты с мячом	2
13.	Пионербол	2
14.	Правила техники безопасности при проведении игр на улице в зимний период	1
15.	Зимние игры на свежем воздухе «Гонки санок», «Попади в цель», «Гонки снежных комков», «Царь горы»	2
16.	Катание на санках-ледянках	2
17.	Спортивный праздник «Зимние забавы»	1
18.	Катание на лыжах, коньках	2
19.	Зимние эстафеты «Быстрые упряжки», «Пройди лабиринт»	2
20.	Бадминтон	3
21.	Весёлые старты	2
23.	Итоговый урок	1
	Итого:	34

Содержание программы

1 класс (66 часов)

1. Введение (2ч)

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

2. Игры народов Поволжья(31 ч)

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Филин и пташка», «Горелки», «Заря», «Коршун», «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Кот и Мышь», «Посигутки», «Котлы» («Классы»).

Башкирские народные игры: «Стрелок», «Палка-кидалка», «Юрта», «Липкие пеньки».

Татарские народные игры: «Тимербай», «Продаем горшки», «Скок-перескок», «Серый волк», «Спутанные кони».

Мордовские народные игры: «Раю-раю», «Котёл».

Марийские народные игры: «Бой петухов», «Биляша».

Чувашские народные игры: «Воробьи и кошка», «Разорви цепь», «Иголка, нитка, узелок».

Удмуртские народные игры: «Водяной», «Догонялки».

3. Зимние игры (17 ч.)

«Скатывание шаров», «Гонки снежных комков», строительные игры из снега, эстафета на санках, «Попади в цель», катание на санках-ледянках с горы, «Царь горы».

4. Игры с мячом (16 ч)

«Чемпионы малого мяча», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «Горячий мяч», эстафеты с мячом, «Встречный бой», «Летучий мяч», Мини-футбол, Пионербол.

2 класс (68 часов)

1. Введение (2 ч)

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. История появления эстафеты. Правила проведения эстафеты. Правила безопасного поведения в местах проведения игр в зимний период.

2. Проведение эстафет разного вида (15 ч)

Эстафеты с предметами (булавы, мячи, скакалки). Эстафета встречная, круговая, парная.

3. Игры, упражнения с мячом (16 ч)

4. Зимние игры (20 ч)

«Скатывание шаров», «Гонки снежных комков», строительные игры из снега, эстафета на санках, «Попади в цель», катание на санках-ледянках с горы, «Царь горы», эстафета «Быстрые упряжки», игра «Пройди лабиринт».

5. Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета (16 ч)

Общеразвивающие упражнения без предмета, со скакалкой, с мячом, бег в медленном темпе и с изменением направления, ведение мяча на месте и в движении, передача и ловля мяча в парах на месте, игра «Пионербол».

3 класс (68 часов)

1. Введение (2 ч)

Правила техники безопасности в местах проведения подвижных игр (в том числе и в зимний период).

2. Подвижные игры с бегом (4 ч)

Развитие скоростных способностей: «Белые медведи», «Найди своё место», «К своим флажкам», «Вокруг домика хожу».

Развитие ловкости: «Волк во рву», «Два Мороза», «Салка, дай руку».

Развитие быстроты: «Встречные перебежки», «Караси и щуки».

3. Подвижные игры с прыжками (4 ч)

Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скок,скок», «Рыбак и рыбки», «Прыгай выше и дружнее», «Лягушки и цапли», «День, ночь».

4. Подвижные игры с метанием (5 ч)

Игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Метание в летящий мяч», «Метание в корзину».

5. Подвижные игры на закрепление строевых упражнений(4 ч)

Игры «Смена мест», «Стой спокойно», «Караси и щуки».

6. Подвижные игры на развитие равновесия (4 ч)

Игры «Бой петухов», «Пройди и не задень», «Выведи из равновесия».

7. Подвижные игры с групповыми взаимодействиями(4 ч)

Игры «Кенгурбол», «Наперегонки парами», «Бег сороконожек», «Ловушки с мячом».

8. Подвижные игры с элементами волейбола (5 ч)

Игры «Успей поймать», «Мяч над верёвкой», «Волейбол с воздушными шарами».

9. Подвижные игры с элементами баскетбола (5 ч)

Игры «За мячом», «Мяч об пол», «Передай мяч».

10. Подвижные игры на развитие координации (3 ч)

Игры «Космонавты», «Выше ноги от земли», «Салка, дай руку».

11. Зимние подвижные игры (19 ч)

«Скатывание шаров», «Гонки снежных комков», строительные игры из снега, эстафета на санках, «Попади в цель», катание на санках-ледянках с горы, «Царь горы», эстафета «Быстрые упряжки», игра «Пройди лабиринт».

4 класс (34 часов)

1. Введение (2ч)

Правила техники безопасности в местах проведения подвижных игр.

2. Игры – эстафеты (5 ч)

Эстафеты с элементами равновесия, лазаньем, прохождением полосы препятствий. Зимние эстафеты «Быстрые упряжи», «Пройди лабиринт».

3. Упражнения с мячом (4 ч)

Упражнения по владению мячом: ведение мяча на месте и в движении, правой и левой рукой, передача и ловля мяча в парах в движении и на месте, броски в цель.

4. Зимние игры (8 ч)

Игры на свежем воздухе: «Гонки санок», «Попади в цель», «Гонки снежных комков», катание на санках-ледянках, «Сороконожки», «Царь горы», строительные игры из снега, катание на лыжах, коньках, спортивный праздник «Зимние забавы».

5. Командная игра «Пионербол» (6 ч)

6. Весёлые старты, спортивные праздники (5 ч)

Весёлые старты с мячом, «Зимние забавы»

7. Бадминтон (3 ч)

8. Итоговое занятие (1 ч)

Рефлексивная беседа «Что запомнилось?», «Любимые игры» и т.д.

Методическое и материально-техническое обеспечение

Методика проведения подвижной игры (описание игр смотреть в **приложении**) включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

В ходе игры учитель привлекает внимание детей к ее содержанию, правилам, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки. Дает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе и в помещении. Продолжительность игры с детьми от 7 до 11 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития детей, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 15-30 минут. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размерами игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и

наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить ребёнка, отметив его ловкость, силу, инициативу.

Примерная структура занятия

Весенне-осенний период

Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по технике безопасности.

2. Медленный бег трусцой – 3-4 мин.

3. Ходьба, упражнения на дыхание, упражнения на развитие различных групп мышц.

Вторая часть

1. Игры.

2. Эстафеты.

3. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.

Третья часть

1. Медленный бег трусцой - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.

2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Зимний период

Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по технике безопасности.

Вторая часть

1. Зимние народные игры.

2. Катание с горок.

3. Игры и развлечения с использованием санок, коньков, ледянок

Третья часть

1. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Алгоритм работы с играми:

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.
6. Рефлексия (причины неудач и побед).

Для реализации программы необходимо следующее **оборудование и спортивный инвентарь**: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки.

5. Список литературы

1. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006 г.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Academia, 2000. – 157 с.
3. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. – М.: Просвещение, 2003.
5. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2006.
6. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Русские народные игры

«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:

Хозяин. Гуси-гуси!

Гуси. Га-га-га.

Хозяин. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да.

Хозяин. Гуси-лебеди! Домой!

Гуси. Серый волк под горой!

Хозяин. Что он там делает?

Гуси. Рябчиков щиплет.

Хозяин. 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.

Правила игры. Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»

«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.

Правила игры. 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 убежать очень далеко. Они могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока жмурка должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки.

«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.

Правила игры. 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.

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.

«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, останавливаются 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.

Правила игры. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

«Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле,
Едут там трубачи
Да едят калачи.
Погляди на небо:
Звезды горят,
Журавли кричат:
- Гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

«Кот и мышь»

Играющие (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

«Заря»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые -
За водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

Правила игры. Задания могут придумывать и сами участники игры.

«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 копейке, По совелочке.

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

- Коршун, коршун, что ты делаешь?
- Ямку рою.
- На что тебе ямка?
- Копеечку ищу
- На что тебе копейка?
- Иголочку куплю.
- Зачем тебе иголочка?
- Мешочек сшить. Зачем мешочек?
- Камешки класть.
- Зачем тебе камешки?
- В твоих деток кидать.
- За что?
- Ко мне в огород лезят!
- 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.

Правила игры. 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.

«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.

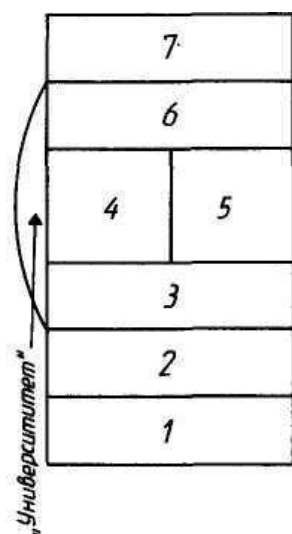
Вариант. Играющие водящей команды могут не садиться, вытягивая ноги, а держать шнур или резинку, стоя на коленях.

«Котлы»

На земле чертят фигуру. Каждое отделение фигуры называется классом. Играющие устанавливают очередь, кому начинать игру первым, кому — вторым, третьим и т. д. Первый играющий встает перед чертой и бросает камешек в первый класс. Если камешек попал в класс, то он встает на одну ногу, перепрыгивает через черту в класс, затем носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но

уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги. Он играет, пока камешек не попал на черту. После чего игру начинает второй игрок. Когда очередь дойдет до первого, он начинает игру с того класса, в котором ошибся. Когда он доходит до четвертого класса, берет камешек в руку и встает так, чтобы одна нога была в четвертом классе, а другая — в седьмом. Подпрыгивает и переставляет ноги так, чтобы одна была в шестом, а другая — в пятом классе. Дальше выпрыгивает в полукруг, это «университет», где игрок некоторое время отдыхает. Затем камешек бросает в седьмой класс, встает одной ногой в седьмой, другой — в четвертый, передвигает камешек в шестой класс; подпрыгивает и встает ногами в шестой и пятый классы. Дальше камешек передвигает в пятый класс, подпрыгивает и встает опять в седьмой и четвертый классы, камешек передвигает в четвертый класс и, стоя на одной ноге в четвертом классе, передвигает его в третий, затем во второй и первый, а затем выталкивает его из класса и выпрыгивает сам.

Играющий прошел все классы, дальше его ждет экзамен. Он кладет камешек на носок ноги и идет на каблуке через все классы. Нужно пройти осторожно, чтобы не уронить камешек и не наступить на черту. После экзамена он заканчивает игру, но остальные игроки могут ее продолжать.



Правила игры. Игру начинает очередной игрок, если у предыдущего камешек попал на черту или не в тот класс или игрок встал ногой на черту.

Игрок, допустивший ошибку, вновь начиная игру, бросает камешек в тот класс, где он ошибся.

Башкирские народные игры

«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.

«Медный пень» (Бакырбукэн)

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

На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается 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 пенек 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.

«Палка-кидалка» (Сойоштаяк)

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.

«Липкие пенки» (Йэбешкэбукэндэр)

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пенки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенкам. Пеночки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пенками.

Правила игры. Пенки не должны вставать с мест.

«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.

«Палочка-выручалочка»

Дети выбирают водящего считалкой:

Я куплю себе дуду

И 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.

Правила игры. Нельзя подсматривать, когда дети спрячутся. 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.

Татарские народные игры

«Тимербай»

Играющие, взявшись за руки, делают круг. Выбирают водящего — Тимербая. Он становится в центре круга. Водящий говорит:

Пять детей у Тимербая,
Дружно, весело играют.
В речке быстрой искупались,
Нашалились, наплескались,
Хорошенечко отмылись
И красиво нарядились.
И ни есть, ни пить не стали,
В лес под вечер прибежали,
Друг на друга поглядели,
Сделали вот так!

С последними словами вот так водящий делает какое-нибудь движение. Все должны повторить его. Затем водящий выбирает кого-нибудь вместо себя.

Правила игры. Движения, которые уже показывали, повторять нельзя. Показанные движения надо выполнять точно. Можно использовать в игре различные предметы (мячи, косички, ленточки и т. д.).

«Скок-перескок» (Кучтем-куч)

На земле чертят большой круг диаметром 15—25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30—35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила игры. Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

«Продаем горшки» (Чулмакуены)

Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок — хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

— Эй, дружок продай горшок!

— Покупай

— Сколько дать тебе рублей?

— Три отдай

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

Правила игры. Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

«Серый волк» (Сары буре)

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20—30 м. По сигналу все идут в

лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

- Вы, друзья, куда спешите?
- 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 этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

- Соберу я ягоды, и сварю варенье,
- Милой моей бабушке будет угощенье
- Здесь малины много, всю и не собрать,
- А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать.

Пленников он уводит в логово — туда, где прятался сам.

Правила игры. Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убежать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

«Спутанные кони» (Тышаулыатлар)

Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. Напротив линии ставят флажки, стойки. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Правила игры. Расстояние от линии до флажков, стоек должно быть не более 20 м. Прыгать следует правильно, отталкиваясь обеими ногами

одновременно, помогая руками. Бежать нужно в указанном направлении (справа или слева).

«Игра с платочком» (Кышетзншудон)

Играющие встают в круг парами, друг за другом. Выбирают двух ведущих, одному из них дают платочек. По сигналу ведущий с платочком убегает, а второй ведущий догоняет его. Игра проходит за кругом. Ведущий с платочком может передать платочек любому играющему, стоящему в паре, и встать на его место. Таким образом, ведущий с платочком меняется. Ведущий, оставшийся без пары, догоняет ведущего с платочком.

Правила игры. Играющий убегает только тогда, когда получит платочек. Когда ведущий с платочком пойман вторым ведущим, то второму ведущему дается платочек, а следующий ведущий выбирается из числа детей, стоящих парами. Игра начинается по сигналу.

Мордовские народные игры

«Раю-раю»

Для игры выбирают двух детей — ворота; остальные играющие — мать с детьми. Дети-ворота поднимают сцепленные руки вверх и говорят: Раю-раю, пропускаю,

А последних оставляю.

Сама мать пройдет и детей проведет.

В это время играющие дети, став паровозиком, за матерью проходят в ворота. Дети-ворота, опустив руки, отделяют последнего ребенка и шепотом спрашивают у него два слова — пароль (например, один ребенок — щит, другой — стрела). Отвечающий выбирает одно из этих слов и встает в команду к тому ребенку, чей пароль он назвал. Когда мать остается одна, ворота громко спрашивают у нее: щит или стрела. Мать отвечает и встает в одну из команд. Дети-ворота встают лицом друг к другу, берутся за руки. Остальные члены каждой команды вереницей прицепляются за своей

половинкой ворот. Получившиеся две команды перетягивают друг друга. Перетянувшая команда считается победительницей.

Правила игры. Дети не должны подслушивать или выдавать пароль.

«Круговой»

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запянтает всех детей, играющие меняются местами.

Правила игры. Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Осаленные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

Марийские народные игры

«Бой петухов»

В Марийском крае эта известная у многих народов игра начала культивироваться в начале 20-х годов нашего века. В 1925 г. она была включена в программу праздника «Неделя физической культуры». С тех пор стала одним из популярных комических состязаний, у которого появляются все новые разновидности. Довольно часто применяется командный вариант игры.

Играют дети школьного возраста (на улице в теплое время года или в помещении), от 4 до 20 человек. Для игры требуется ровная площадка шириной 5 м, длиной, соответствующей числу участников.

Игроки сговариваются, подбирая себе в пару соперника по силам и росту, и таким образом делятся на две команды. Команды выстраиваются в две шеренги одна против другой на расстоянии 1 м, причем соперники из каждой пары стоят друг перед другом. Каждый захватывает ногу, согнутую в

колене, за спиной двумя руками. По сигналу руководителя соперники из каждой пары сближаются и начинают толкать друг друга плечом, прыгая на одной ноге. Кому удастся вывести своего соперника из равновесия (соперник стал на обе ноги), тот получает очко, и эта пара выходит из игры. Побеждает команд получившая наибольшее количество очков.

Правила.

1. Толкать можно соперника только своей пары.
2. Толкать разрешается только плечом в плечо. За толкание головой и за другие непредусмотренные приемы участник объявляется потерпевшим поражение.
3. Когда один из соперников побежден, оба напарника сразу покидают место «сражения» и подходят к судье или руководителю для начисления очков.

«Биляша»

В книгах прошлого века эта игра упоминается как одна из оригинальных черемисских (марийских) или тюркских игр. В нее и сейчас играют подростки, а также молодежь, взрослые. Количество участников - от 8 до 30 человек.

Чертятся две параллельные линии на расстоянии 4 м одна от другой. Игроки делятся на две команды и становятся шеренгами лицом друг к другу за параллельными линиями. Вызвавшийся по собственному желанию игрок от одной из команд с криком «Биляша!» бежит к другой команде, каждый участник которой вытягивает вперед правую руку. Подбежавший, схватив кого-нибудь за руку, старается перетянуть соперника через площадку за свою линию. Если он перетянет его, то делает своим «пленником», ставя позади себя. Если не перетянет, а сам окажется за чертой другой команды, то становится (как «пленник») за спиной своего победителя. Затем игрока высылает другая команда. Он тоже хватается за руку соперника, которого надеется перетянуть за свою линию. Особенно стремятся перетягивать того, у кого есть «пленник», чтобы в случае победы освободить его. Так команды

по очереди высылают своих игроков. Игра кончается тем, что одна команда постепенно перетягивает к себе всех соперников. Во время игры команды подбадривают своих игроков, скандируя их имена.

Правила

1. Для перетягивания можно выбирать любого игрока противоположной команды, никто не должен отдергивать вытянутую вперед руку.
2. Перетягивать можно лишь одной рукой, не помогая второй.
3. Освобожденный пленник возвращается на свое место в команде.

Чувашские народные игры

«Воробьи и кошка»

Чертят на земле круг диаметром в 5-7 шагов. В нем становится один из играющих кошка. Остальные играющие воробьи становятся вне круга, около его линии.

Воробьи перепрыгивают через линию круга и обратно, а кошка старается поймать кого-нибудь из выпрыгнувших или того, кто не успел еще выпрыгнуть совсем из круга. Пойманный становится кошкой, а поймавший воробьем.

Правила.

- 1) Кошкой становится тот воробей, который пойман, или тот, кто не выпрыгнул в круг, а вошел или вбежал, а также тот, кто вышел или выбежал из круга.
- 2) Если будет обусловлено перед игрой или во время нее, чтобы прыгать на обеих ногах или на правой, или на левой ноге, то всякий, прыгнувший иначе, считается запятнанным.

При большом количестве играющих вводится правило, чтобы всякий раз, как кто-нибудь пойман, все воробьи должны встать вне круга и уже тогда продолжать перепрыгивание.

«Иголлка, нитка, узелок»

Все становятся в круг и берутся за руки. Выделяются и устанавливаются в ряд три игрока: первый иглолка, второй нитка и третий узелок, все три на некотором расстоянии от остальных.

Иголлка бежит то в круг, то, из круга, куда хочет. Нитки и узелок следуют только в том направлении и под теми воротами, где пробегала иглолка. Если нитка ошиблась направлением, запуталась, или узелок поймал нитку, то игра начинается сначала, и выбираются новая иглолка, нитка и узелок.

Правило. Играющие не задерживают и свободно пропускают иглолку, нитку и узелок и поднимают руки.

Удмуртские народные игры

«Водяной» (Вумурт)

Очерчивают круг — это пруд или озеро, река. Выбирается ведущий — водяной. Играющие бегают вокруг озера и повторяют слова: «Водяного нет, а людей-то много». Водяной бегает по кругу (озеру) и ловит играющих, которые подходят близко к берегу (линии круга). Пойманные остаются в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков.

Правила игры. Водяной ловит, не выходя за линию круга. Ловишками становятся и те, кого поймали. Они помогают водяному.

«Догонялки» (Тябыкеншудон)

Играющие стоят в кругу. Один из них произносит считалку:

Пять бород, шесть бород,
Седьмой – дед с бородой.

Тот, кто выходит, догоняет игроков, которые разбегаются в разные стороны. Коснувшись рукой одного из игроков, ловишка говорит слово тябык. Пойманный выходит из игры.

Правила игры. Когда осалены три-четыре игрока, все снова собираются в круг и считалкой выбирают нового водящего.

Игры с мячом

«Мячик кверху»

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: "Мячик кверху!" Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: "Стой!" Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается.

Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: "Стой!" - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

«Лапта»

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта - круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой - кон. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды

выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Вариант.

Переменки. На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из играющих. Один из них (подающий) подбрасывает мяч, а другой отбивает его лаптой. Остальные участники игры, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Тот, кому удастся поймать мяч на лету, идет отбивать его, а тот, кто отбивал раньше, переходит к ловящим. Если никто не поймает мяч, то его берет тот из играющих, к которому он упал ближе, и возвращает его подающему. Если подающий поймает его на лету, то начинает отбивать мяч, а подающим становится тот, который удачно бросил ему мяч. Тот, кто раньше отбивал, идет к ловящим.

Правила игры. Тот, кто подает, не имеет права, ловя брошенный ему мяч, выбегать за свою черту. Если подающий не поймал на лету возвращенный ему мяч, то он берет его и начинает подавать снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из играющих набрал десять очков, т. е. десять раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

«Ловишка в кругу»

На площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них - ловишка. Он бежит за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Правила игры. Ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.

«Ляпка»

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: "У кого был?" - "У тетки".- "Что ел?" - "Клёцки".- "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

«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.

Правила игры. Играющие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекачивают его только ногами.