**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Русские народные подвижные игры»  **имеет физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для разновозрастных  категорий учащихся, имеет различные уровни её освоения. Данная программа соответствует закону Российской Федерации «Об образовании в Российской федерации» и определяет содержание образования определенного уровня и направленности. Может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемая часть всей образовательно-воспитательной деятельности в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами: заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками . Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор. На Руси подвижные игры на протяжении многих веков также использовались в народной педагогике как эффективнейшее средство физического совершенствования. Наши древние предки применяли для военной подготовки молодежи различные подвижные игры, включающие бег, прыжки, кулачные бои, плавание, верховую езду и т.д. Самобытность физического воспитания восточных славян проявлялась в проведении на праздниках массовых игр, ставших впоследствии неотъемлемой частью русской национальной культуры («горелки», «городки», «лапта» и др.) В настоящее время многие народные игры незаслуженно забыты и практически не используются в практике физического воспитания детей и подростков.

**Цели реализации программы**

-создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

 -провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

 -познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

**Задачи реализации программы:**

**Обучающие:**

· научить детей играть активно и самостоятельно;

· познакомить с играми, традициями, историей и культурой своего народа;

· обучить правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

 · прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

 **Развивающие:**

· вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;

· приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;

 · проявлять инициативу;

· развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;

 · увеличивать функциональные возможности организма.

**Воспитывающие:**

 · формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;

 · прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;

· воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

 · способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

**Данная программа строится на принципах:**

* доступности (от простого - к сложному);
* межпредметных связей (занятия должны быть тесно связаны с уроками чтения, развития речи, математики, окружающего мира, истории);
* систематичности и последовательности;
* дифференцированного подхода к учащимся;
* гибкости и динамичности раздела в программе, обеспечивающего разностороннее развитие учащихся;
* учет региональных особенностей и национальных культурных традиций;
* учет требований гигиены и охраны труда;
* учет возможностей, интересов и способностей учащихся;
* принцип разнообразия форм обучения;
* принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

**Основные виды деятельности учащихся**:

* игровая,
* познавательная.

**Возрастная группа учащихся**

* Программа разработана для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет. Срок реализации 1 год. Рассчитана на 68 часов в год с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

**Формы работы**

 индивидуальная;

 работа в парах;

 групповая;

 коллективная.

**Срок реализации программы**.

Занятия в объединении проводятся в соответствии **с календарным учебным графиком:**

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

**Начало** занятий - первая неделя сентября 2019 года.

**Окончание** занятий – последняя неделя мая 2020 года.

68 часов в год; занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

Реализация программы с понедельника по пятницу с 14.00 до 16.00.

**Планируемые результаты.**

**Личностные результаты**

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах.

**Предметные результаты**

**Ученик научится:**

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Владеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Ученик получит возможность научиться:**

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

выполнять передвижения на лыжах.

**Метапредметные результаты:**

• формирование умений планировать, контролировать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учета интересов сторон и сотрудничества

**Познавательные УУД**

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половых нормативам;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Регулятивные УУД**

• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

• самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

• планировать пути достижения целей;

• устанавливать целевые приоритеты;

• уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

• принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

• адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

• основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

**Коммуникативные УУД**

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

• устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

• аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

• организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

• осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

• работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

• основам коммуникативной рефлексии;

• использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

• отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

**Методическая литература**

1.Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

2. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

4. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

5. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя

6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

8.Ермолаев Ю.А.,Ермолаева Ю.Ю и др. «Народные подвижные игры»,М., Академия наук СССР 1990г.

9.Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998

10.Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.»Просвещение, 2007г.

11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

12.Л.В.Былеева, М.М.Григорьев «Игры Народов СССР»

13.В.Г.Яковлев, В.П.Ратников «Подвижные игры», М., Просвещение2003г.

14.Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. Просвещение, 2010 г.

Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М. : Знание, 1987

15.С.К.Якуб «Вспомним забытые игры», М., Детская литература,1990г.

16. Матвеев, А. П. Физическая культура., 5 класс : учебник для общеобразовательных учреждений Просвещение, 2013

17. Матвеев, А. П., В.И.Лях Программы общеобразовательных учреждений.

18.Физическая культура. Начальные классы /В.И.Лях – М.:Просвещение, 2011.-

***Календарно-тематический план***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **1.** | Разучить несколько считалок. Разучить игру «Я знаю». | **1** |
| **2.** | Разучить игру «Пятнашки( Салки)». | **1** |
| **3.** | Разучить игру «Совушка». | **1** |
| **4.** |  Разучить игру «Прятки»,»Жмурки». | **1** |
| **5.** |  Разучить игру «Удочка», «Ручеёк» | **1** |
| **6.** | Разучить игру «Вышибалы». | **1** |
| **7.** | Разучить игру «Гуси – лебеди». | **1** |
| **8.** | Разучить игру «Лапта». | **1** |
| **9.** |  Разучить игру «Штандер». | **1** |
| **10** | Разучить игру «Классы». | **1** |

**СЧИТАЛКИ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На золотомКрыльце сиделиЦарь, царевич,Король, королевич,Сапожник, портной,Кто тыБудешь такой?Говори поскорейНе задерживай Добрых и честныхЛюдей!Мальчик с пальчикНашел стаканчик.Стакан разбился,Лимон покатился.Стакан, лимон – Выйди вон.  |  | Ехал мужик по дороге,Сломал колесо на пороге.Сколько ему надо гвоздей,Говори поскорей,Не задумывайся!Раз, два – Голова,Три, четыре – Прицепили,Пять, шесть – В ряд снесть,Семь, восемь –Сено косим,Девять, десять – Сено весить,Одиннадцать, двенадцать – Некуда деваться. |
|  |  |  |
| Дора, дора, помидора,Мы в саду поймали вора.Стали думать и гадать,Как бы вора наказать?Мы связали руки, ногиИ пустили по дороге.Вор шел, шел, шелИ корзиночку нашел.В этой маленькой корзинкеЕсть помада и духи,Лента, кружева, ботинки,Что угодно для души.Бегал заяц по болоту,Он искалСебе работу.Да работыНе нашел,Сам заплакал и пошел.Катилася торбаС великого горба.Что в той торбе?Хлеб – поленица.Кому доведется,Тому и водиться.Черной ночью черный котПрыгнул в черный дымоход.В дымоходе чернота,Отыщи-ка там кота.Шла кукушка мимо сети,А за нею малы дети.Все кричали куку-мак!Отжимай один кулак. |  | Заяц белый,Куда бегал?В лес дубовый.Что там делал?Лыко драл,Куда клал?Под колоду.Кто украл?Родион.Выйди вон!Раз, два, три, четыре, пять,Вышел зайчик погулять.Вдруг охотник выбегает,Прямо в зайчика стреляет.Пиф-паф! ой, ой, ой!Умирает зайчик мойПринесли его домой,Оказался он живой!Раз, два, три, четыре, пять,Шесть, семь, восемь, девять,Десять,Выплывает белый месяц,А за месяцем луна,Мальчик девочке слуга.Ты, слуга, подай карету,А я сяду и поеду.Я поеду в ЛенинградПокупать себе наряд.Красный, синий, голубой,Выбирай себе любой. |

**Я ЗНАЮ.**

 Играют по двое и больше детей. Первый по жребию начинает ладонью ударять по мячу и с каждым ударом говорить: «Я знаю пять имен девочек: Аня – раз, Маша – два, Лариса – три, и т.д. Но если с ударом мяча не сказал имя, то передает мяч следующему игроку. (Можно говорить 5 марок машин, цветов и т.д.).

**ПЯТНАШКИ (САЛКИ).**

 Игра может проводиться в самых различных условиях: в помещении, на воздухе, с детьми всех возрастов, молодежью и взрослыми. Количество участников – от 3 до 40 человек.

 Описание. По жребию или по считалке выбирают одного водящего – «пятнашку». Условно устанавливаются границы площадки игры. Все разбегаются в пределах этой площадки. Водящий объявляет: «Я – пятнашка!» - и начинает ловить играющих. Кого догонят и осалят объявляет, подняв руку вверх: «Я – пятнашка!»

 «Пятнашки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спасаться от «салки».

 «Салка» ноги от земли». Спастись от «салки» можно повиснув на чем- либо или забраться на кирпич, чурку и т.д..

 «Салка» с приседанием». Если присели, то «салка» не имеет права осаливать игроков.

**СОВУШКИ.**

 Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит на середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные – жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает – все оживает!» все жучки, бабочки, птички бегают по кругу, махая крылышками, совушка в это время спит, т.е. стоит в середине круга, закрыв глаза. Когда же ведущий скомандует: «Ночь наступает – все замирают!» птички, жучки и бабочки останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в гнездо, - они тоже становятся совушками и при повторении игры все вместе вылетают на охоту.

**ПРЯТКИ.**

 Количество участников от 3 до 20 человек. Водящий, выбранный по жребию, становится в условленном месте, с закрытыми глазами и считает до 20-40. В этот момент остальные участники прячутся в разных местах. Водящий начинает искать спрятавшихся. Если увидит кого-либо из них, называет его имя и бежит на кон, найденный также бежит туда, стараясь обогнать водящего и дотронуться до кона. Если он сделает все раньше водящего, то не считается пойманным и остается у кона, пока водящий ищет других. Когда все найдены, водящим становится первый игрок, не сумевший прибежать на кон раньше него.

**ЖМУРКИ.**

 Старинная игра, которая проводится у всех народов. В нее играют дети всех возрастов. Она имеет много разновидностей. Во всех разновидностях суть одна: водящий с закрытыми глазами – «жмурка» - должен ловить других игроков и угадывать, кого поймал.

 «Жмурки с голосом». Все играющие, взявшись за руки, образуют круг. Водящий становится в середину круга. Ему завязывают глаза. В руки ему можно дать палочку, можно играть и без нее. Все играющие двигаются по кругу в какую – либо сторону, пока водящий не остановит командой «Стоп!» Все останавливаются, а водящий протягивает вперед руку. За нее должен взяться тот играющий, на которого она направлена и изменив голос, сказать что-нибудь. Если водящий угадает, то меняется с ним ролью, если нет, то продолжает водить.

**УДОЧКА.**

 Играющих от 5 до 20 человек. По жребию или по считалке выбирают водящего, он становится в круг с длинной веревкой, на конце которой, небольшой грузик и начинает раскачивать веревку, держа ее одной или двумя руками. Остальные игроки образуют круг и перепрыгивают через веревочку. Кто наступит на нее, тот становится водящим.

**РУЧЕЕК.**

 В игре принимают участие от 10 до 20 человек и более. Дети становятся парами, взявшись за руки, друг за другом. Кто-нибудь один из ребят проходит сквозь «тоннель» и выбирает, затем они берутся за руки и становятся за последней парой.

 Оставшийся без пары игрок становится впереди, проходит сквозь «тоннель» и сам выбирает себе пару, взяв за руку.

 Другой вариант. Нужно выбирать себе партнера только из первой пары.

**ГУСИ – ЛЕБЕДИ.**

 В игре участвуют от 5 до 40 человек. Из играющих выбирают «волка» и «маму». Остальные «гуси», они располагаются на одной стороне площадки. «Мама» - на другой стороне. «Волк» - посередине площадки, сбоку. «Мама» говорит громко: «Гуси, гуси». Они – «га, га, га». «Есть хотите?» - «Да, да, да». – «Ну летите…» «Нет, нет, нет, серый волк под горой не пускает нас домой». – «Ну летите как хотите, только крылья берегите!»

 Все «гуси» «перелетают», т.е. перебегают на другую сторону площадки, а «волк», выбежав из убежища, старается осалить (поймать) как можно больше «гусей». Играют, пока не переловят всех «гусей».

**ЛАПТА.**

 В «Лапту» играют на большой площадке от 8 до 30 человек. Для игры требуется мяч и лапта – бита, палка длиной 70-80см. На двух сторонах площадки – «поля» чертят линию кона и «города». Выбирают двух капитанов и разделяются на две команды. По жребию одна команда становится за линию «городка», другая в «поле». По очереди подающий подбрасывает мяч, а метальщик отбивает его лаптой в «поле» подальше. Полевые игроки стараются поймать мяч с воздуха или схватить с земли. Пробивший удачно, бежит на кон и возвращается в «город», за что зарабатывает 1 очко. Игроки «поля», схватив мяч с земли, пытаются осалить мячом перебегающих. Если кого-либо осалят сами бегут в «город», а игроки из «города» бегут в «поле» и стремятся попасть мячом в игрока, не успевшего убежать в «город». Команда, успевшая в полном составе занять «город», остается там и начинает отбивать мяч в «поле». Играют до условленного времени.

**ШТАНДЕР.**

 Играть в штандер нужно на улице или в спортивном зале; количество играющих не меньше шести, но и не больше двадцати человек. Водящий становится в круг, он бросает мяч высоко вверх и громко называет имя одного из игроков, который тотчас выбегает в центр, чтобы поймать мяч, а бросающий бежит на его место. Тот, кого называли должен постараться поймать брошенный мяч. Если поймает – хорошо, значит, ему не придется водить, и он имеет право встать в центр и снова подбросить мячик кверху, опять называя имя того, кто должен этот мяч ловить. А когда мяч поймать не удалось, и он упал на землю, то все игроки бросаются врассыпную, а ловивший как можно быстрее старается схватить мяч с земли и крикнуть «Штандер!» После этого все игроки обязаны остановиться. Теперь водящему нужно постараться попасть в кого нибудь мячом. Попал – очко получил тот, в кого попали. Не попал, очко получил водящий. Набрав 3 очка, игрок уходит из игры.

**КЛАССЫ.**

|  |
| --- |
| классы.jpg |
| Согласно договоренности, устанавливается очередь участников. I кон – бросает шайбочку в 1 класс. На одной ноге пропрыгивает все 10 классов. Бросает во второй класс и т.д. В 10 класс бросает из угла 5 класса. II кон – бросает шайбочку в 1 класс и выбивает одной ногой во 2 класс и т.д. III кон – с закрытыми глазами должен пройти все классы, не наступив нигде на черту. Когда игрок наступает ногой в очередной класс, он спрашивает «Чет» или «Нечет». Если он попал в класс, то все говорят «Чет», если не попал, то «Нечет».  |  | Бросает в 1 класс шайбочку подталкивает ее одной ногой во 2 класс, в 3 класс, 4 класс. Далее шайбочку одной ногой надо перебросить через огонь и попасть в любую ячейку с цифрами. Если шайба на черте, то ход передается другому игроку. Кто первый наберет 3 тысячи очков, тот и победил. |