



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Челябинский государственный педагогический  
университет»**  
(ФГБОУ ВПО «ЧГПУ»)

---

**Коняхина Г.П.**

**НАРОДНЫЕ ИГРЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

**Челябинск 2014**

**УДК 796 (07) (021)**  
**ББК 74.267.5 я 73**  
**К 65**

Коняхина Г.П. Народные игры для детей школьного возраста: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2014. – 100 с.

Предлагаемые народные игры можно использовать на уроках физической культуры, а также они помогут организовать свободное время младших школьников. Среди их многообразия можно выбрать подходящие для самых разных условий и, особенно, для уроков физической культуры.

Публикуемые материалы могут представлять интерес для учителя физической культуры, студентов факультетов физкультуры и всем тем, кто не равнодушен к физическому воспитанию детей при использовании народных подвижных игр.

**Рецензенты:**

**Жабakov В.Е.**, кандидат педагогических наук, доцент, ЧГПУ  
**Черная Е.В.**, доцент кафедры спортивных дисциплин, ЧГПУ

© Коняхина Г.П., 2014.

© Издательский центр «Уральская Академия», 2014.

## ВВЕДЕНИЕ



Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей. 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: любви и преданности Родине.

Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяют использовать народные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Предлагаемые игры можно использовать на уроках физической культуры, а также помогут организовать свободное время младших школьников. Среди них можно выбрать подходящие для самых разных условий и, особенно, для уроков физической культуры.

Публикуемые материалы могут представлять интерес для учителя физической культуры, студентов факультетов физкультуры и всем тем, кто не равнодушен к физическому воспитанию детей при использовании народных подвижных игр.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ



### РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

#### Посигутки

Играющие распределяются на две команды, 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. Играющие одной команды садятся, выпрямляют ноги, ступнями касаются друг друга.



Играющие другой команды поочередно перепрыгивают через ноги сидящих. Водящие стараются осалить прыгающего игрока. Каждый осаленный встает за спиной того водящего, кто его осалил.

Игроки меняются местами после того, как прошли все играющие, и игра повторяется.

#### **Правила:**

- Осаленный не должен прыгать дальше той пары, которая его осалила.
- Водящий салит игрока только тогда, когда он перепрыгивает.

#### Малечина – калечина

Играют школьники разного возраста (2-5 человек и более). Гимнастическую палку держат вертикально на кончике одного или двух пальцев руки. Нельзя поддерживать палку другой рукой. Чтобы палка не упала, приходится делать балансирующие движения и рукой, и всем телом, шагать вперед, назад, в сторону, наклоняться и т.д. При этом следят, сколько

секунд удержится палка до падения, или проговаривают речетативом стишок:

*Малечина – калечина,  
Сколько часов до вечера?  
Раз, два, три...*



Когда палка падает, ее надо подхватить второй рукой, не допуская окончательного падения на пол. Счет ведется только до подхвата второй рукой, а не до падения на пол.

Победителя определяют по величине числа, до которого он досчитал, прежде, чем уронил палку.

**Правило.** Счет ведет сам держащий палку, причем с оговоренной скоростью, иначе его результат не засчитывается.

#### **Варианты:**

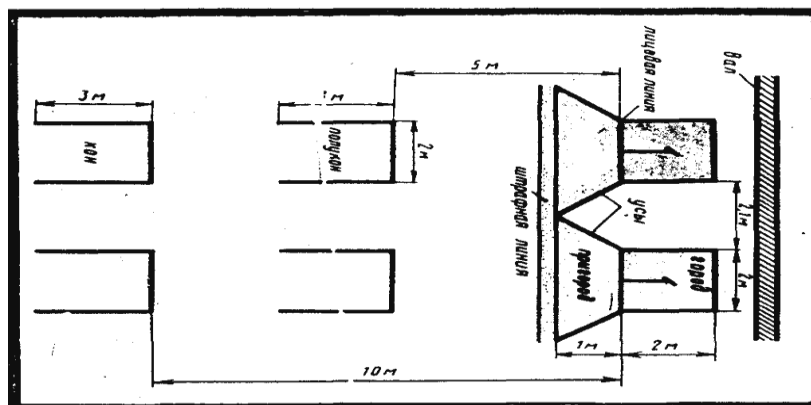
- палку держат на тыльной стороне ладони, на локте, на плече, на голове, на большом пальце ноги и т.д.;
- слегка подбрасывая палку вверх, перемещают ее по руке, продолжая удерживать вертикально;
- удерживая палку, приседают, встают на скамейку, идут или бегут по начерченной линии и т.п.;
- держат одновременно 2 палки (например, одну на ладони, другую на голове).

## **Городки**

Для игры в городки требуются биты и собственно городки (рюхи). Рюхи делаются из круглых березовых брусков диаметром 4–5 см и длиной 12–15 см. Биты тоже лучше всего сделать из твердых пород дерева. Длина бит 75–80 см, диаметр – 4–5 см.

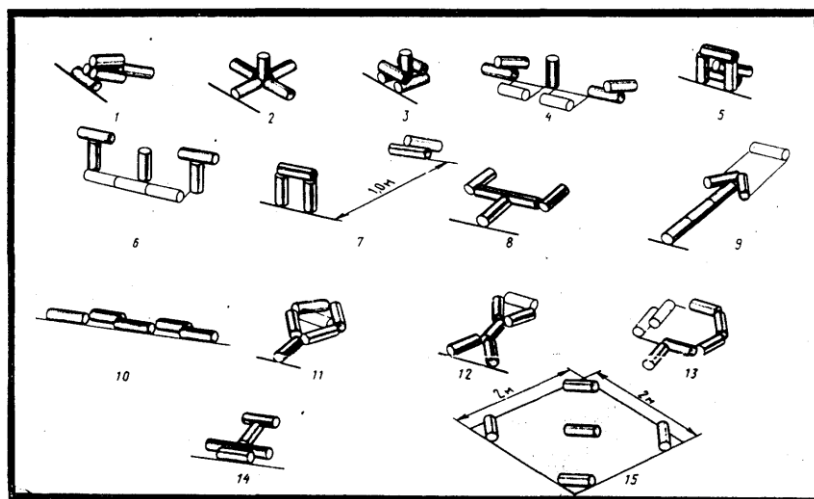
Опытные спортсмены соревнуются на специально оборудованных площадках. Для новичков достаточно выбрать ровную асфальтовую или земляную площадку 15 x 30 метров и разместить на ней игровую площадку.

На площадке размечаются два города размером 2 x 2 метра. Перед городом находится пригород, ограниченный «усами» и штрафной линией (засыпается слоем песка толщиной 5 мм), расположенной на расстоянии 1 м от лицевой линии города, на которой выстраиваются фигуры.



Штрафная линия так называется потому, что, если во время броска бита упадет на землю до этой линии или заденет ее, игрок штрафуются: удар считается потерянным, а выбитые городки устанавливаются на прежние места. Смысл штрафной линии состоит в том, чтобы игрок не бросал биту накатом по земле. Правильно пущенная бита должна лететь по воздуху и приземляться в площади пригорода, не задевая штрафной линии.

Каждый игрок имеет по две биты. Длина биты не более 1 метра, а вес ее и диаметр произвольные. Правилами обусловлено 15 фигур. Каждая фигура выстраивается из 5 городков. Для начинающих, чтобы чрезмерно не затягивать игру, рекомендуется выбивать не 15, а только 6 фигур – 1, 4, 5, 11, 14 и 15-ю.



### Фигуры:

1. Пушка. 2. Звезда. 3. Колодец. 4. Артиллерия. 5. Пулеметное гнездо. 6. Часовые. 7. Тир. 8. Вилка. 9. Стрела. 10. Коленчатый вал. 11. Ракетка. 12. Рак. 13. Серп. 14. Самолет. 15. Письмо.

Все фигуры начинают выбивать с дальнего расстояния – кона, расположенного в 10 м от лицевой линии города. Как только за линию города вылетит хотя бы один городок, все

оставшиеся городки выбиваются с ближнего расстояния – полукона. Фигура «письмо» является исключением из общих правил и выбивается полностью только с дальнего расстояния, причем начинать выбивать фигуру со среднего городка – «марки». «Марка» считается выбитой только в том случае, если при этом не задеты другие городки. При несоблюдении этого условия удар не засчитывается, а городки устанавливаются на прежние места.

Каждая игра состоит из трех партий. Победительницей считается команда, победившая в двух партиях. Если проводятся личные соревнования, победитель определяется по наименьшему количеству бит, затраченных на обусловленное число фигур.

***Правила:***

- Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии города или «усов».
- Если после удара городок выкатится на штрафную линию или остановится на ней, он выставляется в пригород на расстоянии 20 см от линии штрафа или на расстоянии 40 см, если из фигуры не выбит ни один городок.

***Вариант.*** В городки можно играть один против одного и команда на команду. В каждой команде должно быть равное число игроков – от 2 до 5. Бросают биты по очереди сначала все игроки одной команды, затем все игроки другой. Партию выигрывает команда, затратившая на выбивание установленного числа фигур, меньшее число бит.

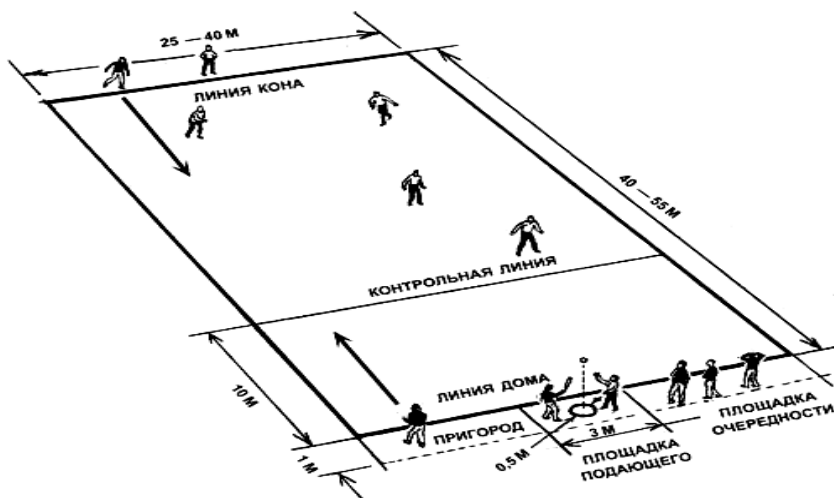
**Русская лапта (упрощенные правила для учащихся)**

Суть игры в лапту (имеет также названия «матка на выкуп», «сговорка», «на матки», «хлопта», «тяга» и др.) состоит в следующем: одни игроки выбивают палкой мяч в поле и перебегают через поле и обратно; другие пытаются поймать мяч с воздуха или поднять с земли и попасть им в игроков, перебегающих поле.

Для игры в лапту не требуется каких-то особых принадлежностей: лужайка, поляна, просто площадка во дворе вполне пригодны для игры. Круглая палка (бита) и небольшой мячик – вот и весь инвентарь.

С одной стороны площадки проводят линию кона, с другой – линию города. Пространство между ними (поле) может быть

самым разным: в длину – 40, 60, 100 и более шагов. Все зависит от возраста и физической подготовленности играющих, возможностей вашего двора. И ширина поля – границы все же лучше обозначить – тоже не имеет принципиального значения.



Одна команда (водящие) размещается в поле, другая – становится за чертой города. Один из водящих тоже остается в городе для подачи мяча бьющим (метальщиком) Капитан команды метальщиков устанавливает очередность ударов по мячу.

Подавальщик подбрасывает мяч, метальщик стремится отбить его лаптой как можно дальше в поле. Каждый игрок, добравшийся до кона и вернувшийся обратно в город, приносит своей команде очко и получает право на очередной удар.

Особым шиком у водящих считается поймать «свечу», то есть летящий мяч. Тут уж никаких переосаливаний быть не может – команда, поймавшая «свечу», спокойно направляется в город, а бывшие «горожане» становятся водящими.

Таким образом, в лапте идет постоянная борьба за город, за возможность стать метальщиком, но и без наращивания очков (перебежек до кона и обратно) тоже не обойтись. Играть можно и на время, и до определенного счета – кому как нравится.

### ***Правила:***

- При промахе бьющего по мячу, игрок имеет право ждать более удачного удара товарища. Сам же он права на новый удар не получает до тех пор, пока не побывает на кону и не вернется в город.
- При плохой подаче мяча подавальщиком бьющий может



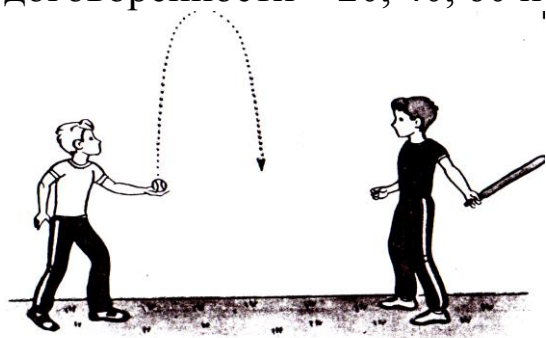
отказаться от удара. В случае трех неудачных подач водящая команда штрафуются на одно очко.

- Нельзя метальщику бежать с битой в поле – бита должна всегда оставаться на площадке подающего.

- Перебежки можно производить из пригорода или с линии кона любыми способами – бежать зигзагами, падать, спасаясь от осаливания мячом, прыгать, возвращаться немного назад, потом рывком прорываться вперед и т.д.

## Вольная лапта

На противоположных сторонах площадки проводятся две параллельные линии: линия города (за ней располагается город) и линия кона. Расстояние между ними устанавливается по договоренности – 20, 40, 60 и более шагов и называется полем.



С помощью считалки или просто по договоренности выбирается игрок, который идет в город, чтобы выбивать оттуда мяч, – это бьющий, или метальщик. Остальные участники игры свободно располагаются в поле

Обычно договариваются, что один из полевых игроков становится у самой черты города – это подавальщик. Он подкидывает мяч так, чтобы метальщику удобно было ударить по нему битой.

Если же мяч будет подброшен неудобно, метальщик имеет право не производить удар и потребовать нового подбрасывания, показав битой, в каком месте он ждет мяч. После трех неудачных подбрасываний мяча подавальщика заменяют.

Выбив мяч в поле, метальщик кладет на землю биту и бежит через поле к линии кона. Остальные игроки стараются поймать летящий мяч, пока он не коснулся земли (поймать «свечу»). Тот, кому это удалось, становится новым метальщиком и идет в город, а прежний метальщик занимает место поймавшего «свечу».

Однако такое случается редко. Гораздо чаще никто не может поймать мяч в воздухе. Тогда делается попытка поднять упавший мяч и бросить его в перебегающего поле метальщика.

### ***Правила:***

- Бросать можно только с того места, где поднят мяч (до того, как мяч попал в руки, передвижение по полю свободное). В связи с этим игрок, овладевший мячом, может не бросать его сам, а передать другому полевому игроку, которому легче выполнить бросок.
- Если перебегающий осален мячом до линии кона, то он становится полевым игроком, а попавший в него идет в город выбивать мяч. Если же играют с подавальщиком, то попавший мячом сменяет подавальщика, а тот становится метальщиком.
- Если метальщик пересек линию кона неосаленным – значит он выиграл. Спокойно возвратившись в город, он снова выбивает мяч в поле. Интересно вести подсчет: кому из играющих удастся большее число раз выбить мяч в поле и добежать до кона.
- Если метальщик, выполнив замах лаптой, не попадает по мячу, то он теряет право на удар и должен бежать в поле.
- Если метальщик после удачного удара побежал в поле, не оставив в городе битую, то он считается осаленным и заменяется ближайшим к нему игроком (обычно подавальщиком).

### **Город за городом**

Для этой разновидности лапты характерна особая разметка площадки. Площадка должна быть прямоугольная, размером примерно 15 x 30 м. В трех углах площадки размечаются малые города (квадраты размером 1 x 1 м), а в четвертом – большой город (размером 4 x 4 м).

Участники делятся на команды, выбирают капитанов и с помощью жеребьевки определяют бьющую и водящую (полевою) команды. Бьющая команда становится в большой город, а водящая располагается в поле между квадратами.

Капитан бьющей команды устанавливает очередность метальщиков и сам подкидывает каждому мяч для удара. Выбив мяч в поле, игрок бежит в первый из малых городов, потом – во второй, в третий и возвращается в большой город, получая право на новый удар, когда пробьют все оставшиеся в городе. Если полевые игроки быстро поднимут упавший мяч и приготовятся салить перебегающего, он может остановиться в любом из малых городов или даже совсем не выбегать из большого города.

Перебежку можно сделать после удачного удара другого игрока своей команды, но и слишком задерживаться нельзя. Дело в том, что в каждом малом городе может стоять лишь один игрок, поэтому оставшийся в нем задерживает следующих за ним игроков. Перебегать можно до тех пор, пока мяч не будет возвращен в большой город для нового удара.

Капитан бьющей команды регулирует перебежки игроков, однако и сами перебегающие должны рассчитывать свои силы и учитывать обстановку: в этой игре при осаливании команды меняются ролями. Смена ролей происходит также, если выбитый лаптой мяч пойман полевым игроком с воздуха («свеча») или если в большом городе не осталось игроков, имеющих право на удар.

При новой смене ролей команд каждый игрок возвращается в тот квадрат, где он оказался во время предыдущей смены.

Игра продолжается до тех пор, пока не будет набрано установленное количество очков, или же играют в течение определенного времени. Побеждает команда, набравшая нужное количество очков или получившая большее число очков за установленное время.

#### ***Правила:***

- Подсчет очков ведется следующим образом: одно очко выигрывает для своей команды игрок, совершивший перебежку по всем городам и возвратившийся неосаленным в большой город.
- Если выбитый в поле мяч был пойман («свеча») или же им произведено осаливание, то все перебежки, произведенные в связи с его выбиванием, считаются недействительными.

#### **Свечи**

Эта игра не командная, в ней отсутствует перебегание по полю. В нее можно играть, или устав от быстрых игр, или же при недостаточном количестве игроков для командной лапты.

Границы площадки можно не обозначать, отмечают лишь место, с которого выбивается мяч. Иногда проводится еще и штрафная линия (впереди на расстоянии 5-10 м), за которую обязательно надо выбить мяч.

Иногда проводится еще и штрафная линия (впереди на расстоянии 5-10 м), за которую обязательно надо выбить мяч, и

боковые линии (расстояние между ними – 30-40 м), за которые мяч вылетать не должен.

Выбирают бьющего (метальщика). Он выбивает лаптой мяч, а остальные игроки ловят мяч, произвольно распределившись на площадке. Игрок, поймавший мяч на лету, сменяет бьющего. Если никто не поймал мяч, и он упал на землю, то его поднимает ближе стоящий игрок и бросает метальщику для новой подачи.

Как правило, договариваются выбивать мяч строго определенным способом – давать «свечу». Для этого мяч в результате удара должен лететь как можно выше и, описав крутую дугу, падать на землю почти отвесно.

Метальщику обычно дается 3-5 попыток для удара. Если за все попытки мяч не выбит, метальщика сменяет ближайший к нему игрок. Если же мяч выбит успешно и не пойман никем из игроков, то метальщик снова выполняет удар.

Удар не засчитывается в следующих случаях:

- если игрок гасит мяч, направляя его сразу к земле;
- если мяч улетит за боковую линию или не долетит до штрафной линии;
- если метальщик промахнется.

При достаточном количестве играющих (три и более), можно выбрать и подавальщика. В этом случае поднятый с земли мяч бросают подавальщику. Если он поймает мяч, то становится метальщиком; игрок, бросивший мяч, - подавальщиком, а прежний метальщик занимает его место.

Можно вести подсчет «свечей», поданных каждым игроком, чтобы в конце игры определить чемпиона.

### **Пронзи кольцо**

За нитку (1,5 м длиной) подвешивается небольшое металлическое кольцо. В руках у играющего «копье» (гимнастическая палка).

Играющие по очереди и с определенного расстояния быстро идут кольцу и, не останавливаясь, стараются пронзить его «копьем».

Игра продолжается до выявления одного – самого меткого, с твердой рукой – игрока.



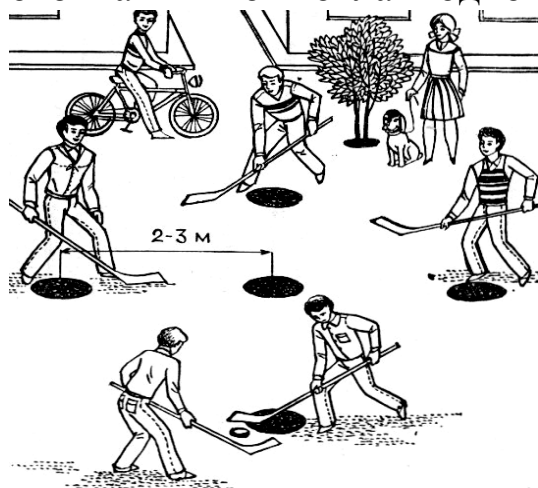
### **Правила:**

- Пронзившие кольцо с первого раза продолжают игру.
- Промазавшие игроки выбывают из игры.

### **Котел**

В центре площадки роется котел (неглубокая круглая лунка-ямка 20-30 см в поперечнике). Вокруг котла, отступив от него на 2-3 м, делаются лунки поменьше.

Задача водящего – загнать мяч в котел. Играющие клюшками (можно использовать биты) препятствуют ему в этом, отбивая мяч от котла и одновременно охраняя свои лунки.



Лунка считается в безопасности, если в нее опущена клюшка.

В тот момент, когда кто-нибудь из играющих вынет клюшку из лунки для удара по мячу, водящий может занять лунку своей клюшкой. Игрок, оставшийся без лунки, становится водящим.

### **Правила:**

- Если водящий сумеет загнать мяч в котел, все обязаны поменяться лунками.
- Мяч можно отбивать только клюшкой.
- Нельзя охранять свою лунку ногой.

### **Ловись рыбка!**

Играющие привязывают к поясу полуметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце.



Задача – как можно больше наловить рыбок (то есть наступать на волочащую по земле палочку и оборвать ее. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.

Побеждает тот, кто больше всех оборвет палочек и, ловко увертываясь, сохранит свою.

## **Отбивалы**

В зависимости от числа играющих необходимо нарисовать вокруг водящего круги диаметром 1-1,5 м. У водящего в руке теннисный мяч, у игроков – палки (можно взять биты от городков). Игроки становятся в центр каждого круга. Водящий бросает мяч в любого из них, а игрок в круге пытается отбить его. Если это не удалось и мяч коснулся игрока – надо идти водить, а если игрок оказался ловок и ему удалось битой отбить мяч подальше – не повезло водящему. Он бежит к тому месту, куда улетел мяч, и уже оттуда пытается осалить игроков.

## **Штандер**

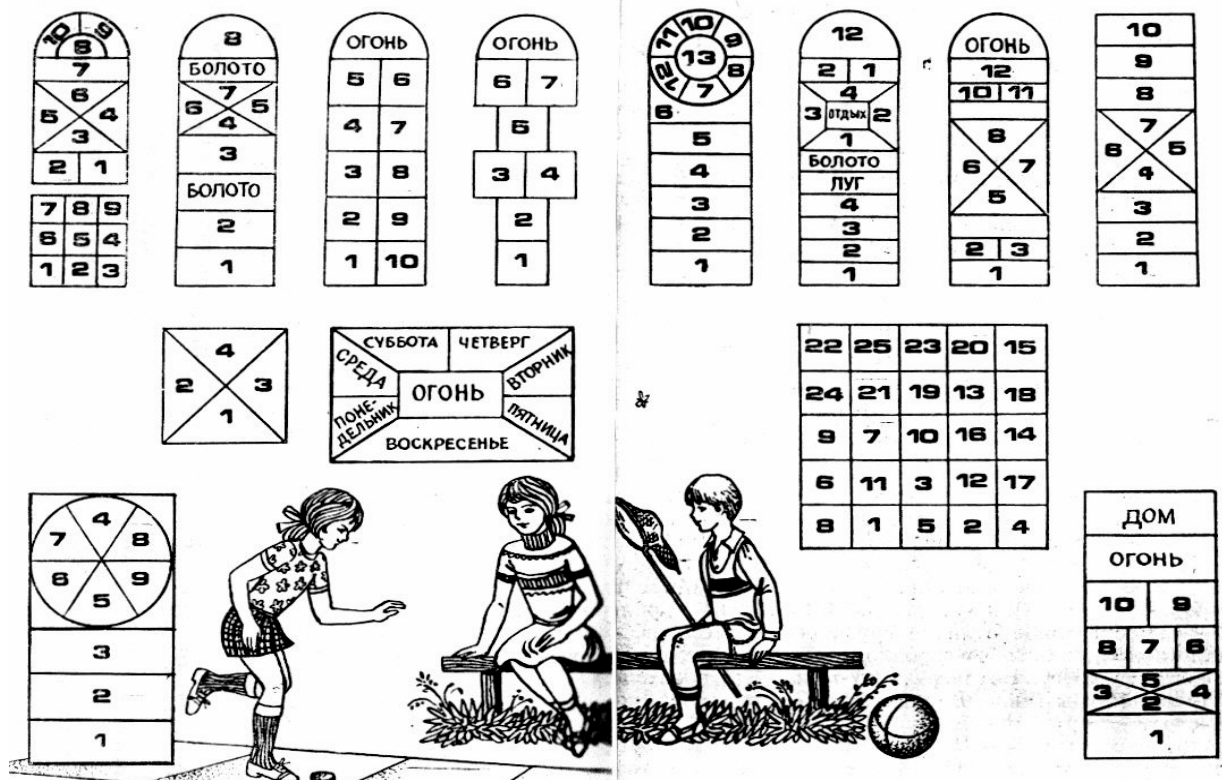
Водящий подбрасывает мяч вверх имя одного из играющих. Последний ловит мяч на лету или поднимает его с земли (пола) и старается попасть им в кого-либо из убегающих. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» – тогда все замрут и можно будет спокойно прицелиться и запятнать ближнего.

### ***Правила:***

- Запятнанному назначают штрафные очки или же он выбывает из игры (по договоренности перед игрой).
- Пойманный в воздухе мяч дает право поймавшему тут же бросить его вверх и выкрикнуть кого-либо из играющих.
- Если игрок, которого пытались запятнать, поймал мяч – он зарабатывает себе призовое очко и может тут же пятнать другого игрока.
- Игроку, в которого целятся мячом, разрешается приседать, уклоняться, подпрыгивать вверх и т.д., но сходить с места он не имеет права.

## Классики

Играющий становится перед передней чертой и бросает шайбу (можно плоский камешек) в первый четырехугольник – первый класс. Затем необходимо на одной ноге прыгнуть в первый класс и ударом ноги выбить шайбу за пределы фигуры, перепрыгнув черту назад. Затем шайбу бросают во второй класс, допрыгивая до него на одной ноге, и тоже выгоняют шайбу за черту. Так проходят все классы.



В «дом», где разрешается встать на обе ноги, можно попасть, только перепрыгнув на одной ноге через «огонь». Вогнавший шайбу в «огонь» подвергается «экзаменам» – зажав шайбу под коленом, он должен проскакать на одной ноге все классы. Если шайба уйдет не в тот класс или ляжет на черту, то промахнувшийся уступает место другому играющему. Такому же наказанию подвергается наступивший на черту.

## Горелки

Для этой старинной народной игры специальную приговорку написал С.Я.Маршак:

*Косой, косой.  
Не ходи босой  
А ходи обутой,  
Лапочки закутай.*

*Если будешь ты обут,  
Волки зайца не найдут,  
Не найдет тебя медведь.  
Выходи, тебе гореть!*

Часто играющие применяют и другую приговорку:

*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.*



Игра начинается по сигналу водящего. Играющие, держась за руки, становятся парами в затылок друг другу. Впереди колонны – водящий. Как только сказана приговорка, последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один – по левую, другой – по правую сторону колонны. Задача играющих – увернуться от водящего и успеть взяться за руки.

Если водящему удастся поймать одного из игроков, он вместе с пойманным становится первой парой колонны, а водить идет оставшийся без пары. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки, то они идут в голову колонны. Водящий же начинает все сначала.

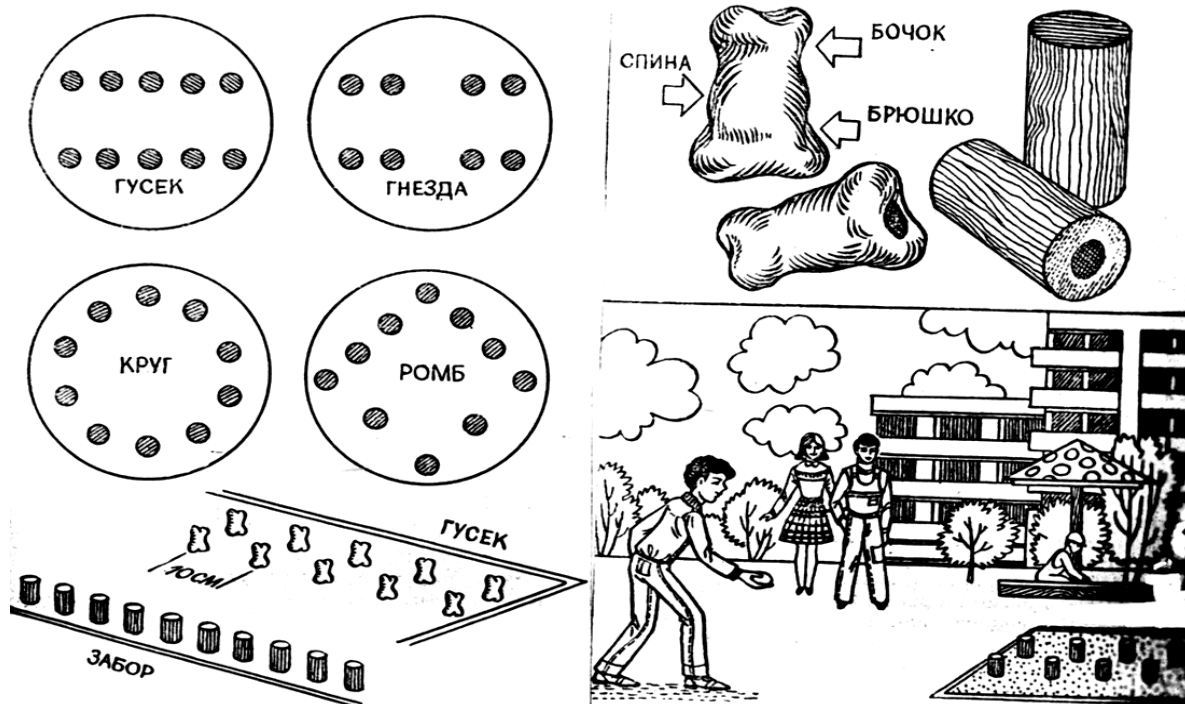
**Вариант** (двойные горелки). В этом случае уже две колонны становятся одна против другой на расстоянии до 30 шагов. Водящих тоже двое. По сигналу или считалке последние пары из каждой колонны разъединяются и бегут к противоположной колонне. В отличие от простых горелок здесь необходимо соединиться в пару с игроком противоположной



колонны. Задача водящих та же – запятнать бегущих, не дать им взяться за руки.

## Бабки

Существуют десятки вариантов этой игры. Но все они подчинены основной задаче – сбить битком бабку, стоящую на линии кона. Бабки (можно заменить деревянными чурками) ставят на линию кона и выбивают с расстояния 2-3 м.



Играющие делятся на две команды по 3-4 человека в каждой. Перед каждой командой за линией кона в определенном порядке и последовательности расставляют фигуры – «забор» и «гусек» из бабок. Каждая команда стремится сбить поставленные бабки меньшим количеством битков.

«Забор» ставится вдоль коновой черты, «гусек» – перпендикулярно ей.

### **Правила:**

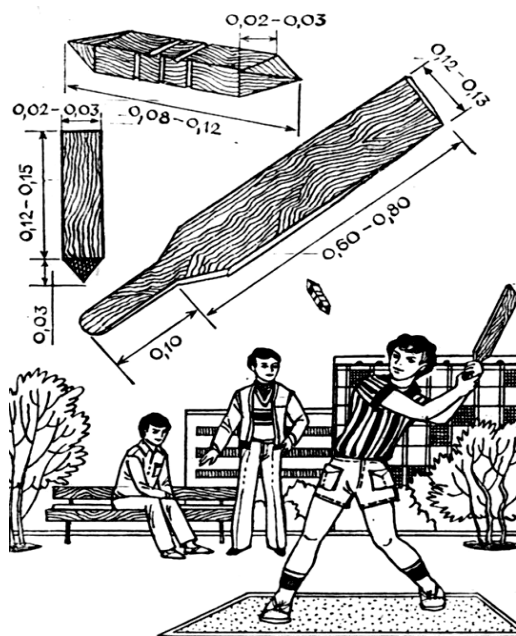
- Сбивать «забор» можно с любого конца, но не более двух бабок на каждый бросок битка.
- «Гусек» необходимо сбивать, начиная с последнего от коновой черты ряда.
- Если битком бабки выбиты не подряд или сбито более двух бабок, все фигуры восстанавливаются вновь.

**Вариант.** Усложняя игру, бьют по кону из различных положений – стоя, с колена, боком и т.д. Можно разнообразить и расстановку бабок – поставить их в круг, ромбом, квадратом и т.д.

## Чиж

Для игры в чижа нужна бита и собственно «чижик» – маленькая круглая палочка, концы которой заостряются или косо срезаются.

На земле чертят круг (город) поперечником в один шаг, в двух шагах от круга проводят линию кона, за которой начинается поле – место, куда следует направлять полет «чижика».



Водящий становится за линией кона, а метальщик – возле круга. «Чижик» устанавливается в центре круга заостренным концом в сторону поля. Ударив битой по острому концу, метальщик отбивает подскочивший «чижик» как можно дальше за линию кона.

Задача водящего – поймать «чижик» или, если ему это не удалось, с места, где «чижик» упадет на землю, попасть им в круг-город.

Метальщик в это время имеет право отбивать битой летящий в город «чижик». Если водящий не попадет в круг, то метальщик снова бьет по «чижику».

Водящий и метальщик меняются ролями, если:

- После удара «чижик» не вылетит из города или ляжет между кругом и линией кона.
- Водящий поймает летящий «чижик».
- «Чижик», брошенный водящим, ляжет в городе.

Обычно играющие заранее определяют число очков, до которых будет идти игра. Каждый удар по «чижику» – одно очко. «Чижик» можно выбить за линию кона, просто сильно ударив по заостренному концу (1 удар – 1 очко), а можно, ударив потихоньку (1 очко), послать подскочивший «чижик» вторым

ударом (еще 1 очко) далеко в поле. Иногда договариваются, что водящий, поймав летящий «чижик», вместе с правом на удар получает и все очки метальщика.

Если «чижик» брошенный водящим в город, будет удачно отбит метальщиком, то последнему начисляются очки – столько, сколько раз ляжет на землю бита до упавшего «чижика», при этом сам удар битой тоже считается за очко.

**Вариант.** В чижа можно играть и командами. Игроки бьющей команды располагаются у города и по очереди отбивают «чижик». Водящая команда находится за линией кона и ловит или задерживает «чижик». Особенности командной игры такие:

- Игрок после промаха или если он не сумеет отбить «чижик», брошенный в город, передает право на удар следующему игроку своей команды.
- Если последний из команды метальщиков сделает промах или не отобьет «чижик», команда идет водить.
- В том случае, если «чижик» будет пойман водящими, вся команда метальщиков немедленно уступает город и выходит в поле водить.
- Счет очков ведется общий, командный.

### **Чесало** (вариант названия – «козел»)

Один из русских вариантов этой игры – игра в «козла», который отличается от обычной чехарды набором прыжковых упражнений и началом игры.

По жеребьевке выбирают водящего, которого нередко называют «козлом». Он становится, согнув спину и упершись руками в колени, в 7-10 м от линии. Остальные играющие прыгают через него, выполняя различные упражнения:

- Просто перепрыгивают, сказав: *«Привет водящему!»*.
- *«Лапта водящему»* – говорят, прыгая упираясь пальцами в спину.
- *«Колесный трактор водящему»* – упор кулаками.
- *«Гусеничный трактор водящему»* – упор, соединенными в замок, пальцами рук.
- *«Петух с одной шпорой водящему»* – прыгает, ударя одной ногой.
- *«Всадник с двумя руками водящему»* – запрыгивает и

сидит, пока водящий его не спине, подкидывая его всем телом вверх (руками подкидывать нельзя).

После всех этих упражнений игра начинается заново. Игра может прерваться и раньше, если кто-нибудь из играющих неправильно выполнит или забудет поприветствовать водящего. Тогда водящий меняется ролью с этим игроком сразу.

## **Заря**

Играющие встают в круг и держат руки за спиной. 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 и игра повторяется.

### ***Правила:***

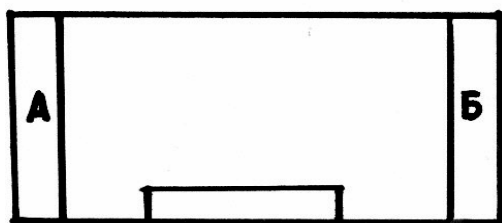
- Бегущие не должны пересекать круг.
- Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту.

*Вашему вниманию предлагаются несколько русских народных игр из книги, выпущенной еще в дореволюционной России, почти 100 лет назад. Эти игры вызывают огромный интерес у детей. Большинство из них можно и сейчас использовать при проведении уроков физкультуры, подвижных перемен, мероприятий на свежем воздухе, тренировочных занятий.*

*Стиль и орфография автора максимально сохранены.*

## Черный человек

На двух противоположных сторонах помещения по всей его ширине игроки, которых должно быть не менее трех, отделяют места для двух городов – А и Б.



Все играющие, кроме одного, которого выбрали черным человеком, встают в одном из городов, а черный человек – в середине помещения.

Когда все встали на свои места, черный человек спрашивает у стоящих в городе: «Боитесь вы меня?». Те отвечают «Нет», – и тотчас бегут в противоположный город. В это время черный человек старается запятнать кого-нибудь. Если это ему удалось, то запятнанный становится черным человеком вместо прежнего, который идет в ряды остальных играющих, и игра продолжается.

## Черный человек с помощником

Этот вид игры отличается от предыдущего тем, что черным человеком до конца игры остается один и тот же игрок. Пойманный или запятнанный им называется его помощником. Помощник становится около линии свободного города и старается помешать перебегающим перейти через нее. Во время следующих перебежек у линии свободного города становятся уже все игроки, которые были запятнаны перед этим, – они мешают проникнуть в дои другим игрокам. Новые запятнанные поступают также в число помощников, и игра продолжается прежним порядком до тех пор, пока не останется ни одного незапятнанного игрока.

### *Правила:*

- Черный человек может пятнать только в поле.
- Помощники во время перебежки остальных игроков не имеют права отходить от линии свободного города более, чем на два шага.
- Помощники, задерживая перебегающих, не имеют права хватать их руками, но могут расставить руки в стороны или составить цепь, взявшись за руки с другими помощниками. Перебегающие не должны разрывать цепь помощников руками или сильным напором, но могут подлезать под руками или перепрыгивать через них

## Волки и овцы

Число играющих – от 6 до 30.

Посредством жребия избирают одного из играющих волком, другого – пастухом. Остальные игроки называются овцами.

На двух противоположных сторонах места для игры отделяют по узкой (шага в 2-3) полосе – они называются загонами. Между обоими загонами по одной из сторон отделяют место под логовище волка. Все остальное пространство называется полем.



Когда овцы встали в один из загон, а пастух – около них в поле, волк, стоящий в логовище, обращается к пастуху со словами: «Пастух, гони стадо в поле!» - и тотчас бросается к выбежавшим из загона овцам, старающимся перебраться в противоположный свободный загон, миновав волка.

Пастух защищает овец от волка, который старается кого-нибудь поймать и отвести в свое логовище. Если это удастся волку, то пойманный становится его помощником.

После следующего обращения волка к пастуху он выходит навстречу выбежавшим овцам уже с помощником, который задерживает овец и, таким образом, помогает ему поймать их.

Когда в логовище волка будет несколько помощников, все они помогают ему ловить овец, выбегая цепью, взявшись за руки. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока волк не переловит всех овец.

### **Правила:**

- Волк не имеет права выходить из логовища раньше, чем начнут выходить из загона овцы.
- Помощники не имеют права хватать овец руками (как и

пастух волка) – они могут задерживать их только цепью, взявшись за руки или расставив в стороны руки.

- Пойманная овца не имеет права вырываться, а став помощником, она должна помогать волку в ловле других овец.

- Задерживаемые цепью помощников овцы не имеют права разрывать цепь.

- Пастух и овцы не имеют права заходить в логовище, так же как и волк в загоны.

- Волк может ловить только в поле.

### **Хромая лиса**

На полу чертят большой круг, в который становятся все играющие. За кругом очерчивают дом для лисы. Один из играющих избирается хромой лисой, остальные игроки называются курами. Лиса скачет на одной ноге, стараясь запятнать одного из играющих, которые в это время разбегаются по кругу в разные стороны. Запятнанный становится хромой лисой вместо того, кто его запятнал. Но, чтобы получить гнаться за курами и пятнать их, новая лиса должна вбежать в свой дом. Когда она бежит туда, куры могут пятнать ее ладонями или жгутами.

Игрок все время, пока он находится в роли хромой лисы, обязан прыгать на одной ноге. Стоять, прыгать на обеих ногах или ходить и бегать он не имеет права. Если он устанет, то может встать на обе ноги в своем доме.



#### ***Правила:***

- Игроки не имеют права выходить из круга.
- Игрок в роли хромой лисы имеет право пятнать того, кем только что был запятнан сам.

## **Воры и жандармы**

Число играющих от 8 до 40.

Снаряд для игры – носовой платок или лоскут какой-нибудь материи.

Играющие выбирают двух предводителей, которые набирают себе партии и мечут жребий, какой партии быть ворами, а какой – жандармами. На двух концах помещения чертят по дому: в одном из них становятся воры, в другом – жандармы. Между городами ближе к дому воров в нескольких шагах от середины поля кладут на стул или вешают на воткнутую в землю палку носовой платок или фуражку.

Воры стараются похитить этот платок, а жандармы – запятнать воров. Всякий запятнанный вор становится пленным жандармом, а жандарм, не догнавший и не запятнавший вора с похищенной вещью, идет в плен к своим противникам. Когда все игроки одной партии будут в плену у другой, последняя выигрывает игру.

### ***Правила:***

- Играющие разделяются на одинаковые по количеству человек партии жандармов и воров. Последние занимают тот дом, ближе к которому находится платок.
- Жандарм имеет право выбегать из дома не раньше того момента, как вышел из дома вор. Жандарм, вышедший раньше, идет в плен.
- Жандармы имеют право находиться в поле только в то время, пока в нем находится вор.
- Если вор похитил платок и был запятнан жандармом, то он идет в плен. Если не был запятнан, то догонявший его жандарм становится пленным. Если вор убежал от жандарма, не похитив платка, то догоняющий его в плен не идет.
- Предводители играют наравне с другими игроками, но вместо предводителя в плен идет один из его игроков или взятый его партией пленный.
- Игра кончается, когда одна из партий возьмет в плен всех игроков другой партии, которая и проигрывает в этом случае игру.

## **Колдун**

Число играющих – от 5 до 40.



На двух сторонах помещения для игры отделяют чертами места для двух городов. Пространство между городами называется полем, посреди которого или сбоку отводят место под дом колдуна.

Из всего числа играющих одного избирают колдуном, двух других – сторожами. Игроки становятся в одном из городов, а сторожа с колдуном – в доме последнего.

Игра состоит в следующем: игрок из того города, в котором он стоит, старается пробраться в противоположный. В это время колдун выходит из своего дома и пятнает проходящих. Всякий запятнанный им становится его пленным и поступает под охрану сторожа. Сторож ставит пленного на линию дома, и когда игроки, побывав во втором городе, начнут возвращаться в первый, он наблюдает за тем, чтобы возвращающиеся не подходили к его пленным.

Между тем на обратном пути к первому городу одна часть игроков отвлекает внимание колдуна, старающегося запятнать новых игроков, другая часть поддразнивает сторожа, делая вид, что желает подбежать и освободить пленных. Остальные же игроки, воспользовавшись тем моментом, когда на них не обращают внимания ни колдун, ни сторожа, подбегают к пленным и ударом руки по вытянутым рукам пленных освобождает их.

Освобожденные игроки вместе с освободившими их бегут в город. Если на этом пути сторожем или колдуном будет запятнан освободившийся игрок, то он вместе с освобожденным им игроком становится пленным. Если будет запятнан освобожденный, то пленным становится только он.

Сторожа могут пятнать только тех игроков, которые освободили пленных, и тех, которые только что были освобождены из плена.

Таким образом, игроки перебегают из одного города в другой, и игра продолжается до тех пор, пока в плену не окажется условленное перед началом число игроков.

### ***Правила:***

- Колдун и сторожа имеют право пятнать только в поле.
- Колдун имеет право пятнать всякого игрока, сторожа –

только освобожденных пленных и тех, кто их освободил. И те и другие свободны от пятнания со стороны сторожей после того, как побывают в городе.

- Игрок, запятнанный колдуном или сторожем, становится пленным.
- Пленных нельзя освобождать в ту перебежку игроков из одного города в другой, во время которой они были взяты в плен.
- Освобожденный пленный, если он будет запятнан на пути к городу, становится пленным вместе с освобожденным им игроком.
- Ни один игрок, пришедший в город, не имеет права выходить из него, пока в противоположном городе или поле есть хотя бы один игрок.
- Игроки не имеют права заходить в дом колдуна или перебежать через него.
- Игра считается оконченной в том случае, когда в плену находится условленное число игроков.

### **Мяч в ловле**

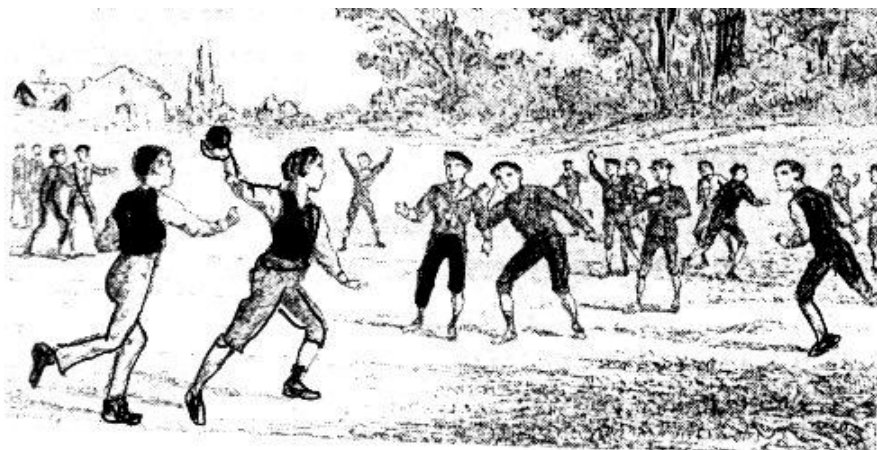
Число играющих – от 5 до 30.

Снаряд для игры – обыкновенный небольшой мяч.

Играющие избирают из своей среды одного выносливого игрока охотником. Все остальные играющие называются зверями.

Игра начинается с того, что охотник три раза подбрасывает мяч. В это время все звери разбегаются в разные стороны подальше от охотника. Охотник, поймав в третий раз подброшенный мяч, метает им в одного из зверей. Если он при этом промахнется, то поднимает мяч и снова метает до тех пор, пока не запятнает зверя.

Зверь, запятнанный охотником, становится его собакой. На нем лежит обязанность поднимать мяч и передавать его охотнику. Кроме того, с позволения охотника он имеет право пятнать мячом всякого другого зверя. Охотник и его собака могут находиться в разных концах помещения, могут передавать друг другу и перебрасывать мяч, пока не запятнают всех зверей. Каждый новый запятнанный зверь становится собакой охотника и так же, как и первая собака, поднимает мяч.



Ни один зверь не имеет права дотрагиваться до мяча руками, кроме того случая, когда ему позволено отыгаться. Но зато звери могут катать мяч ногами, что очень мешает охотнику пятнать зверей. Стоит только ему уронить мяч, как звери ударами ног начинают бросать мяч из стороны в стороны, и охотнику с его собаками приходится очень долго бегать, прежде чем они поймают мяч. Этим правом катать мяч ногами звери могут пользоваться только после того, как у охотника будет две собаки, но не раньше.

Запятнанному зверю дозволяется отыгаться, т.е. вернуть себе право быть зверем. Это возможно в том случае, если он, после того как его запятнают, тотчас поднимет мяч и, в свою очередь, запятнает им того игрока, который сам был только что запятнан.

Игра кончается, когда все звери запятнаны.

***Правила:***

- Охотник, начиная игру, не имеет права пятнать зверя раньше, чем подбросит мяч три раза кверху.
- Зверь, запятнанный охотником или собакой, становится собакой охотника, с разрешения которого имеет право пятнать всякого другого зверя.
- Зверь, запятнанный охотником или собакой, может отыгаться, если, подняв мяч, успеет того игрока, которым был запятнан сам.
- Зверь не имеет права дотрагиваться до мяча руками, кроме случая, когда он отыгрался. Нарушивший это правило, становится собакой охотника.
- Звери имеют право катать мяч по земле ударами ног, но не раньше того момента, когда у охотника будет две собаки.
- Зверь, прокативший мяч ногами раньше того момента, когда у охотника будет две собаки, становится собакой охотника.

- Собаки и охотник имеют право перебрасывать и передавать друг другу мяч.
- Играющие не имеют права задерживать друг друга руками или каким-либо иным способом.
- Игра считается оконченной, когда все звери станут собаками охотника.

## **Лошадки**

Число играющих – от 9 до 100.

Играющие становятся по росту в одну линию (шеренгу) и, начиная с крайнего игрока (с правого фланга), рассчитываются на первые четыре номера. Затем шеренга поворачивается направо. Первые номера – коренники – остаются на месте, вторые номера – левые пристяжные – становятся с левой стороны, третьи номера – правые пристяжные – с правой стороны. Четвертые номера в роли кучеров снимают с себя пояса, продевают их за пояса своих коренных и берут оба конца пояса в правую руку таким образом, чтобы пряжка приходилась между большим и указательным пальцами, а другой конец пояса – между указательным и средним. Такой способ держания позволяет кучеру быстро вынуть свой пояс из-за пояса коренника.

По приказанию одного из играющих, выбранного хозяином троек, тройки начинают движение обыкновенным шагом, идя в ногу и соблюдая такт. Потом они переходят к учащению такта, к ходьбе на носках и от нее – к бегу по разным направлениям, назначаемым хозяином троек.

После одной минуты бега в указанном порядке хозяин приказывает тройкам бежать в разные стороны. Тогда тройки уже не следуют одна за другой, а каждая выбирает себе то направление, которое ей вздумается, заботясь, главным образом, о том, чтобы не сталкиваться с другими тройками.

По приказанию хозяина: «Лошади, в разные стороны!» – кучера быстро вынимают свои пояса из-за поясов своих коренников, и лошади разбегаются в разные стороны. После следующего приказания хозяина: «Кучера, взнуздать лошадей!» – кучера берутся за руки и образуют цепь. Начиная свое движение цепью с одного конца помещения, они стараются понемногу загнать лошадей в другой его конец, чтобы, окружив

цепью со всех сторон, построить их в первоначальном порядке и отвести в ту часть помещения, которая определена под конюшню.

Лошади не имеют права прорываться сквозь цепь кучеров.

### **Лошади понесли**

Число играющих – от 9 до 100.

Играющие встают в том, порядке, как это было описано в игре «Лошадки». Сперва они идут шагом, потом – бегом по направлениям, указываемым хозяином троек, пока последний не закричит: «Лошади первой тройки понесли!» После этих слов кучер первой тройки вытаскивает свой ремень из-за ремня коренника, и лошади этой тройки разбегаются в разные стороны. Тогда хозяин приказывает кучерам взнуздать убежавших лошадей, и все кучера, оставив свои пояса за поясами коренников и выстроив лошадей оставшихся без троек одной общей цепью, стараются окружить сбежавших лошадей или загнать в один из углов помещения, чтобы удобнее переловить их и взнуздать.

Если хозяин закричит: «Понесли лошади всех троек!» - то все кучера надевают пояса, после чего ловят лошадей, разбежавшихся по разным направлениям, и отводят их в конюшню.



### **БАШКИРСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

#### **Уральский мяч («Урал тубы»)**

Игра проводится на открытых площадках с детьми среднего и старшего школьного возраста. Для игры необходим маленький резиновый мячик. На площадке чертят три параллельные линии длиной 10 м на расстоянии 5-6 м друг от друга. Первая называется линией бросания мяча, вторая – средней линией, третья – линией обхода.

Играющие делятся на две команды: бросающих мяч и ловящих мяч.

Команда бросающих становится за линией бросания, ловящие размещаются произвольно на всей площадке до линии обхода. Один игрок из команды бросающих подбрасывает мяч и с силой направляет его ударом руки в сторону линии обхода. Затем сразу же бежит за мячом к этой линии, добегают до нее и возвращается на место к линии бросания. Ловящие стараются поймать мяч и бросить его в сторону линии бросания до того, как бросивший добежит до своего исходного места. Если ловящим удастся это, то игрок, бросивший мяч, остается на том месте, до которого успел добежать. Затем мяч бросает второй игрок из команды бросающих. Игрок, добежавший до своего места, получает право бросать еще раз.

Если все игроки, бросавшие мяч, остаются между линией обхода и линией бросания, то чертится еще одна, прерывистая линия. Она разделяет на равные части поле между линией обхода и средней. На этой линии выстраиваются участники команды, бросающие мяч.

Один из команды ловящих берет мяч и, подойдя к линии бросания, считает до трех. Один из игроков, стоящих на линии, должен отбежать в любую сторону от ловящего, а то вдогонку убегающему бросает мяч. Если ловящий попадает в убегающего, то играющие меняются ролями. В противном случае команда бросающих занимает свое прежнее место.

***Правила:***

- Мяч отбивают примерно с середины линии бросания.
- Мяч бьют строго по очереди.
- Игрок, успевший добежать до линии обхода и вернуться на линию бросания не будучи осаленным, должен повторно бросить мяч (сразу без отдыха).
- Мяч можно ловить и брать с пола.

**Юрта («Тирмэ»)**

Играющие образуют круги по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами со словами:

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



Постепенно все команды перемещаются в общий круг. По сигналу они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

Выигрывает команда, первой построившая юрту.

### **Туесок**

Туесок – это круглый берестяной короб с плотной крышкой, а туесок с гостинцем – награда выигравшему.

Играющие становятся в круг. Один из них держит в руках туесок. Как только заиграет музыка, туесок передают по кругу из рук в руки. Музыка внезапно замолкает. Тот, у кого в руках оказался туесок, выбывает из игры, а музыка все убыстрится. Когда остаются двое играющих, музыка исполняется очень быстро и туесок передается все быстрее. После того, как музыка смолкнет, тот, кто не успел передать туесок, считается проигравшим. Он отдает туесок товарищу в награду, ведь он дольше всех сумел продержаться в этой игре.

### **Палка – кидалка («Сойош таяк»)**

В круг диаметром 1,5 м кладут палку-кидалку. 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 играющих.

Заметив спрятавшегося, он называет его по имени. Пастух и названный по имени игрок 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:**

- 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.



**БУРЯТСКИЕ  
НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

**Табун («Хурэг адуун»)**

Участники игры становятся в круг лицом к его центру, крепко держась за руки, изображая лошадей. В середине круга находятся жеребята. Они изредка издают звуки, подражающие лошадиному ржанью.

Вокруг табуна ходит жеребец, охраняющий жеребят от нашествия волков. А 2-3 волка рыскают, норовят разорвать круг, схватить жеребенка и увести его в свое логово. 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.

**Ищем палочку («Модо бэдэрхэ»)**

Играющие становятся по обе стороны скамейки, закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку и бросает ее подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараясь отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» играющие разбегаются в разные стороны и ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к скамейке и постучит палочкой. Если 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.

### Стрельба по соломенным бабкам («Сурхарбан»)



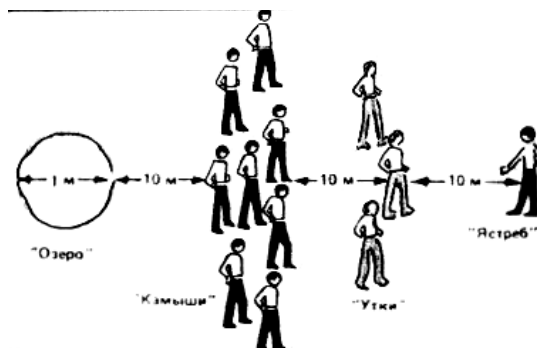
Стрельба из лука по связкам соломенных бабок или щиту, составленному из вязанок соломы или спутанных веревок, широко бытует под названием *сурхарбан*, как один из спортивных элементов национального праздника.

Другой ее вариант: стрелу пускают не на соломенную бабку, а просто вдаль. Побеждает тот, чья стрела улетит дальше.

### Ястреб и утка («Нашан Нугахан»)

Играют 10-20 человек и более. 2-3 участника – «утки», а один (особенно быстрый и ловкий) становится «ястребом». В 10-15 м от них располагаются «утки», а через следующие 10-15 м – «ястреб».

Чертят «озеро» (круг радиусом 1-2 м). В 10-15 м от него становятся в ряд в 1-3 ряда произвольно (на расстоянии 0,5-1,5 м друг от друга) все играющие, изображают «заросли камыша».



Когда все играющие займут свои места, «ястреб» издает громкий крик и устремляется к «уткам», чтобы поймать (осалить) их. Иногда он взмахивает при этом руками, как крыльями. «Утки» спасаются среди «камыша», потом в «озере», в котором их осаливать уже нельзя. Та из них, которую «ястреб» осалит, выбывает из игры. Когда остальные «утки» спасутся в «озере», «ястреб» возвращается на исходную позицию. Это же делают «утки», и начинается следующий тур игры. Заканчивается она, когда «ястреб» поймает всех «уток» или убедится, что не в силах их переловить. Тогда вызывается быть «ястребом» другой участник и игра повторяется. Иногда «ястребу» заранее дают ограниченное время – 5-15 мин или 2-3 попытки.

### ***Правила:***

- Игроки, изображающие «камьши», могут раскачивать всем туловищем, мешая «ястребу» догонять «уток», но при этом они не имеют права действовать руками или сходить с места. «Ястреб» может раздвигать «камьш» туловищем, но тоже без участия рук.
- «Утка» может сразу спасаться в «озере», но должна не реже чем через раз задерживаться в «камьшах», пока «ястреб» не попытается осалить ее здесь.



### **КАРЕЛЬСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

#### **Я есть («Оленпа»)**

Проводится на баскетбольной площадке, но ширину ограничивают – 8 -10 м. В середине площадки становятся в 3-4 м друг против друга шеренгами две равные по численности команды. Договариваются или решают по жребию, какая команда первой будет водить – догонять убегающих.

Игроки убегающих хлопают (все вместе) в ладоши, поворачиваются и бегут к своему краю площадки. Водящая команда гонится за ними, стараясь осалить хотя бы одного из убегающих прежде, чем все они пересекут черту на своем конце площадки. Осаленный должен крикнуть: «Я есть!» («Оленпа!»). После этого и он, и вся его команда поворачиваются и гонятся за игроками водящей команды, которые теперь стремятся убежать за линию на своем конце площадки. Чаще всего направление погони меняется несколько раз подряд, пока одной из команд удастся в полном составе неосаленными убежать за черту. Если это им удастся, их считают победителями. Тогда игра начинается снова и ведется до условленного заранее числа побед.

### ***Правила:***

- Осаливать можно любого игрока, в том числе игрока, только что осалившего соперника, но сначала осаленный соперник должен крикнуть: «Я есть!».

- Забежавший за боковую линию считается осаленным.

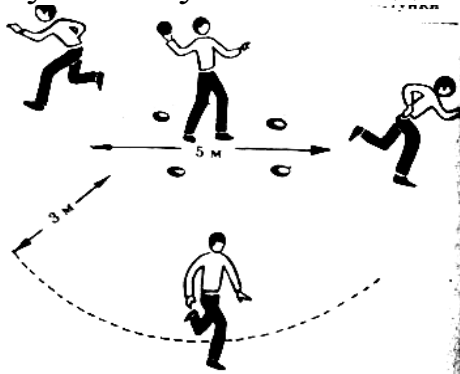
### Пятнашки с мячом («Полттозил мияччук кера»)

На площадке чертят две линии – нижнюю (линию старта) и верхнюю (линию финиша). Участники располагаются вдоль нижней линии на равном расстоянии друг от друга лицом к верхней линии. Водящий с мячом и палкой (битой) становится на нижней линии последним справа. Мяч находится перед ним на площадке.

Водящий несильно бьет по мячу, направляя его вдоль шеренги играющих. Если мяч остановится напротив кого-либо из игроков, этот игрок и водящий начинают бег: игрок к верхней линии, а водящий – к мячу, чтобы взять его в руки и попытаться броском запятнать убегающего игрока. При удачном броске водящий и запятнанный игрок меняются местами.

### Лунки («Хиппа»)

В центре площадки чертят круг диаметром 5 м, а в середине его в произвольном порядке чертят маленькие «лунки» (ширина лунки – чуть больше диаметра волейбольного мяча).



Играющие становятся снаружи круга у его границы. Любой игрок (по желанию) отходит от круга на 3-4 м и катит оттуда мяч к лункам. В чьей лунке мяч остановится, игрок бежит к нему и, взяв в руки, старается попасть им, не выходя из круга, в любого из разбегающихся игроков.

При попадании кладет в свою лунку метку и идет на 3-4 м от круга, откуда снова катит мяч. Если мяч не остановится ни в одной из лунок, то его катит следующий игрок. В конце игры определяется игрок-победитель, у кого больше меток в лунке.

#### **Правила:**

- Спасаясь от мяча водящего, игроки могут убежать или увертываться от мяча.
- Осаливать можно мячом только прямым попаданием, а не после отскока от пола.

## Отбивалы («Гуризех»)

Выбрав по желанию водящего, чертят на площадке круги (диаметром 1 м) по числу игроков, не считая водящего (7-8 человек). У каждого игрока гимнастическая палка, а у водящего – теннисный мяч.

Игроки занимают места в кругах, расположенных в радиусе 5-6 м от водящего, находящегося в центре.

Водящий бросает мяч в кого-либо из игроков. Этот игрок отбивает мяч палкой, не допуская, чтобы он коснулся его тела. Следующий бросок водящий делает с того места, где поднимет отбитый мяч. Осаленный водящим, меняется с ним ролью.



### **Правила:**

- Игрок в круге может отбивать палкой упавший около его круга мяч, допрыгав до него на одной ноге, или вставать в соседний круг, даже если в нем есть один или более игроков.
- За кругом игрок может передвигаться только прыжками на одной ноге.
- Водящий не имеет права входить в круг.



## МОРДОВСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

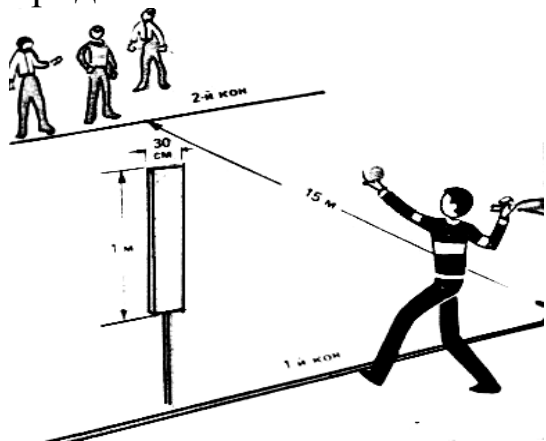
### Мяч об узкую стенку («Мяч тея стенас»)

Для игры требуются теннисный мяч и бита. На площадке чертятся две линии (два кона) на расстоянии 15-20 м одна от другой. В центре первого кона ставится доска или щит. Один из играющих (по жребию) становится в 1 м от щита, не выходя за линию кона. Остальные участники свободно располагаются в поле за вторым коном.

Игрок, стоящий у щита (водящий), сильным ударом биты посылает мяч в поле, остальные игроки стараются поймать его.

Поймавший мяч подходит к линии второго кона и бросает мяч в щит.

Если он достигнет цели, то заменяет первого игрока, пославшего мяч в поле, а тот присоединяется к остальным участникам. Если мяч не пойман или не попал в щит, то водящий продолжает отбивать мяч в поле.



За каждый отбитый в поле мяч, который не пойман или не попал в щит, водящий получает очко. Каждый игрок, поймавший мяч и попавший в щит, тоже получает очко.

Выигрывает тот, кто сумел получить большее количество очков.

Если играют две команды, то бьющими являются все время капитаны, остальные участники ловят мяч в поле и бросают в щит. Выигрывает команда, получившая больше очков.

### **Правила:**

- При ударе битой по мячу заходить за линию кона нельзя.
- Если водящий промахнулся и не отбил мяч, то имеет право бить второй раз. Если и второй раз промахнется, то меняется ролью с очередным игроком поля.
- Бросать мяч в щит можно только из-за линии кона.

### **Клёк**

Количество участников – до 10 человек. Для игры требуется открытая площадка не менее 20 м длиной, посередине которой чертится квадрат размером 1 x 1 м. Внутри этого квадрата чертится еще один, маленький, размером 15 x 15 см, в центре которого ставится «клёк» – городок. На расстоянии 8-10 м от квадрата чертится линия кона (1-й кон), а на расстоянии 5 м – 2-й кон. На линии первого кона каждый игрок чертит себе кружок диаметром 15 см.

По жребию определяют «сторожа», задача которого быстро сбегать за сбитым клёком и поставить его на место (в квадрат). Остальные играющие стоят на линии кона, поставив пятку в кружок. По очереди они бросают биты в клёк. Если клёк сбит, игрок должен сбегать за своей битой и вернуться на линию кона

к своему кружку. «Сторож» может успеть быстрее игрока сбегать за клёком, поставив его на место и занять кружок бывшего игрока. В этом случае они меняются ролями.

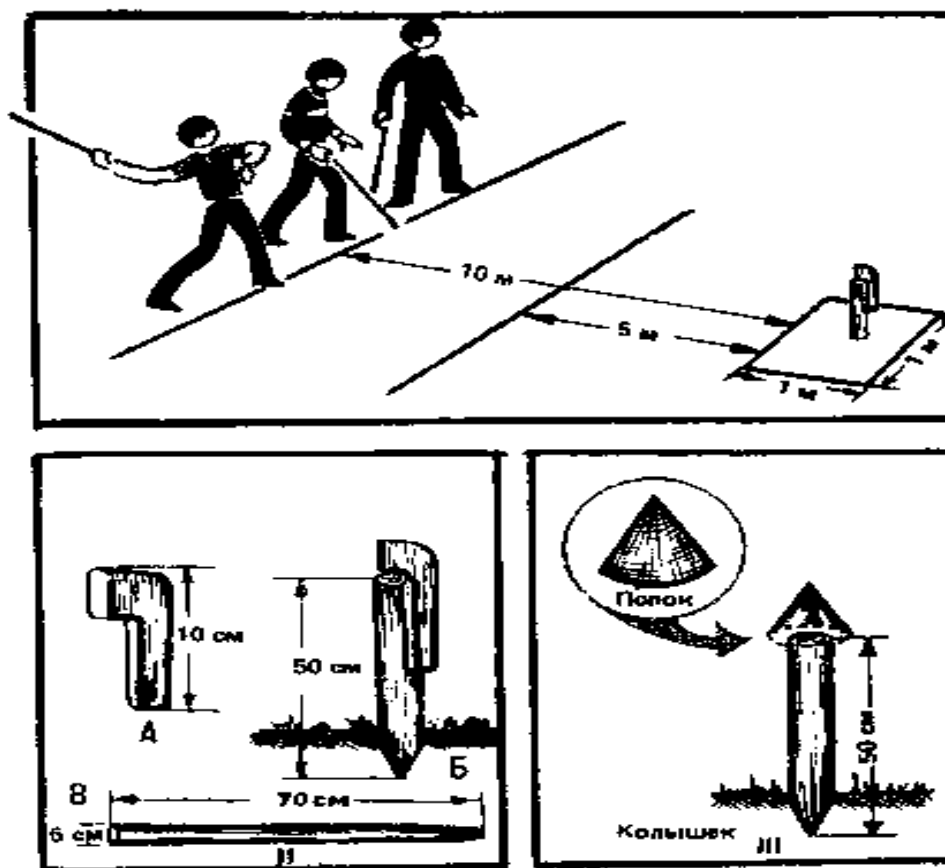
В случае, если бывший игрок промахнулся или бита упала вблизи от «сторожа», стоящего недалеко от квадрата с клёком, то имеет право переждать до следующего, более удачного, броска своего товарища.

**Правила:**

- Если все игроки, кроме последнего пробили, но сбегать за битами не сумели, то последний игрок переходит на линию 2-го кона и бьет по клёку и при удачном броске выручает остальных игроков.
- В случае промаха последним игроком «сторож» занимает любой кружок, пока все игроки бегут за своими битами, и игра продолжается.

**Чертик («Шлыган»)**

На земле на расстоянии 5 м от колышка чертят линию (2-й кон), а на расстоянии 10 м – еще одну линию (1-й кон).



Игроки становятся спиной к колышку и каждый через голову бросает свою биты как можно дальше. Тот, чья биты окажется ближе всех, становится «сторожем» возле колышка. Игрок, биты которого полетит дальше других, бьет первым с 1-го кона битой по колышку со «шлыганом» и сразу бежит за ней. Он стремится поскорее вернуться с битой на место. «Сторож» бежит за сбитым «шлыганом» и торопится поставить его на колышек, пока пробивший игрок не успел еще вернуться с битой на свое место (1-й кон). Если «сторожу» это удастся, то он меняется с пробившим игроком местом и ролью.

Если же «шлыган» улетел недалеко и «сторож» успел поставить его на колышек, то игрок, сбросивший «шлыган», добежав до своей биты, остается возле нее на месте, а следующий за ним (по порядку) бьет в «шлыган» и также стремится добежать до своей биты, поднять ее и вернуться обратно. Игрок, оставшийся ранее у своей биты, возвращается с нею на 1-й кон, а «сторож» в это время снова бежит за «шлыганом», стараясь опередить очередного игрока и успеть поставить «шлыган» на место. И так игра продолжается.

Случается, что все игроки, бросившие биты в «шлыган», кроме последнего, не успевают опередить «сторожа» и остаются у своих бит. Тогда последний игрок – «выручитель» – идет на 2-й кон и старается подалее выбить «шлыган» с колышка. Все бегут на 1-й кон, и игра продолжается. Если «выручитель» промахнулся, то «сторож» отбирает биты у остальных игроков, находящихся в поле, и с 1-го кона бьет по колышку сам. Тот, чьей битой будет сбит «шлаган», меняется со «сторожем» местом и ролью.

### ***Правила:***

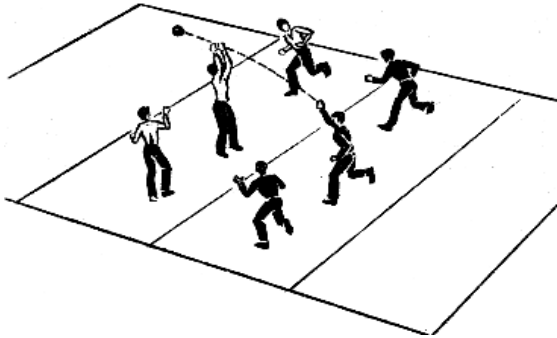
- Бить битой можно только не заходя за линию кона. В противном случае попадание не засчитывается.
- Во время бросков биты «сторож» должен находиться сбоку квадрата в таком месте, где биты не могут попасть в него.
- При удачном броске по «шлыгану» игроки, оставшиеся в поле у своих бит, имеют право бегом вернуться на свои места, если «сторож» не успеет поставить «шлыган» на колышек.



## ОСЕТИНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### Поймай меня («Пакачи»)

На площадке проводят линию, по обе стороны от нее становятся противоборствующие команды.



Игрок одной из команд одной рукой бросает мяч в сторону соперника так, чтобы его трудно было поймать – в пустые игровые зоны, высоко вверх или сильным броском прямо на игрока.

Если соперники ловят мяч, то бросающая команда отходит (убегает) назад, сдавая свои позиции, а другая – выигравшая бросок – бежит вперед, занимает отвоеванное место и бросает мяч вслед убегающей команде. Отступающие должны на бегу поймать летящий им вслед мяч. Если им это удастся, то их команда становится нападающей, а другая – отступающей. Если нет – то все игроки остаются на своих местах, мяч поднимают с пола и вновь вводят в игру.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не загонит другую за границу игрового поля.

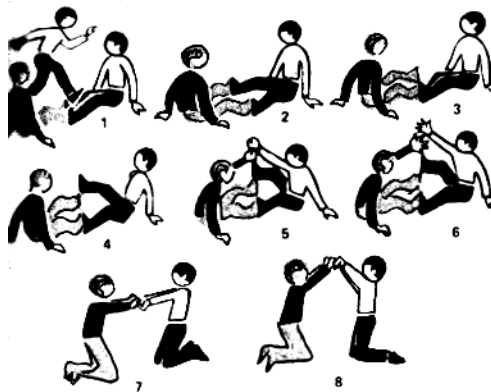
**Вариант.** Если игроки ловят мяч, то сразу же бросают его обратно. Так они перебрасываются до тех пор, пока игроки одной из команд не ошибутся, т.е. не уронят мяч на пол. В этом случае потерявшая мяч команда отбегает назад, а команда, выигравшая бросок, подбегает к лежащему мячу, поднимает его и опять бросает вслед убегающим соперникам. Отступающие должны на бегу поймать мяч. Если они опять его не ловят, то теряют и следующую игровую зону и отходят (отбегают) дальше назад, а если ловят, то их команда становится нападающей, а другая – защищающей свою игровую зону. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не загонит другую за крайние границы игрового поля.



## Игра с прыжками («Гаепгаенынтаей хъэйт»)

Перед началом игры выбирают по жребью двух водящих. Они садятся на пол и вытягивают вперед ноги так, чтобы ступни касались друг друга.

Остальные игроки прыгают по очереди через вытянутые ноги водящих.



Игра включает 8 вариантов преград, через которые надо перепрыгнуть.

Побеждает тот, кто выполнит все 8 прыжков без ошибок.

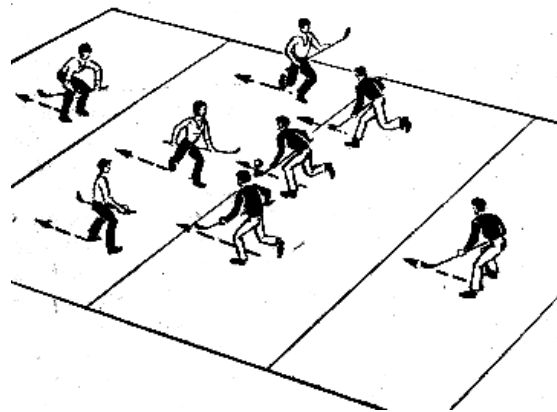
### **Правила:**

- В момент прыжка можно отталкиваться одной ногой.
- Если прыгун коснется ногой или рукой кого-либо из водящих, то занимает его место и в следующий раз начинает участвовать в игре с того упражнения, на котором ошибся в предыдущий раз.

## Играть в хоккей («Хоккейди хупиури»)

Два сильных игрока – матки – набирают себе команды. В каждой команде выбирают игрока, который может наиболее успешно выполнять вратарские функции.

Перед началом игры матки встают у средней линии, а остальные игроки располагаются по обе стороны линии так, чтобы суметь защитить своего вратаря от мяча и в то же время иметь возможность контролировать свой участок (задержать или отразить мяч).



Вратарь находится позади всех на некотором удалении. Его задача – не пропускать мяч мимо себя.

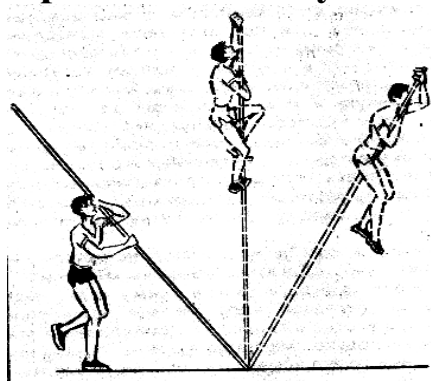
Мяч вводят в игру таким способом: кто-либо из игроков подбрасывает его вверх между матками, а они стараются клюшкой отбить мяч в сторону соперника. Команда, завладевшая мячом, двигается вперед, тесня соперников назад, и

старается забить мяч за вратаря. Обороняющаяся команда отходит назад и пытается перехватить мяч, чтобы самой перейти в нападение. Игра продолжается или до определенного количества забитых мячей или до момента, когда одна из команд будет оттеснена до заранее установленной линии (места) на площадке.

**Правила:**

- Мяч можно вести и передавать только клюшками.
- Если вратарь пропускает мяч, его команде засчитывается поражение.

**Прыжки в длину с шестом («Тунепунди пуйкунэсиури»)**



Прыжок выполняется с места. Игрок ставит заостренный конец шеста на линию, слегка наклоняет его к себе, делает 1-2 быстрых шага и отталкивается ногой. Подтягивается на руках и старается как можно дальше выбросить ноги при приземлении.

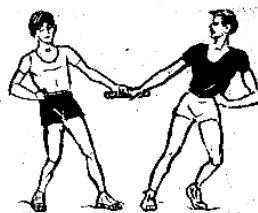
При этом шест из рук не выпускают. Преодоленное расстояние измеряют. Прыжки с разбега выполняют так же. Сложность их выполнения в том, что шест на отметку надо поставить на бегу.

Победителем считается игрок, который приземлился дальше всех.

**Отобрать палочку («Читумэчиури»)**

Два игрока становятся напротив друг друга боком, одну ногу выдвигают вперед, берутся каждый одной рукой за палочку и крепко ее сжимают, другую руку закладывают за спину.

По команде игроки начинают тянуть или вырывать палочку из руки соперника. Сходить с места при этом запрещается.



Вырвавший палочку становится победителем и сам выбирает себе партнера. Игру проводят до выявления победителя среди всех ее участников.

## Игра для девочек («Акоанланди»)

Участницы произвольно, расположившись на площадке, приседают на корточки, упираются ладонями в бедра, расставляют локти в сторону, изображая птицу.



Затем, подпрыгивая, они двигаются навстречу друг другу, выбирая каждая себе пару для боя. При этом прыгают и имитируют согнутыми руками движение крыльев, и подражая крику птицы.

Встретившись, участницы, толкаясь согнутыми в локтях руками, пытаются сбить одна другую с ног.

Упавшая птица выходит из игры, оставшаяся становится победительницей пары. Она ищет себе следующую соперницу для боя.

Так игру продолжают до тех пор, пока останется только одна птица. Она и становится победительницей игры.

### **Правила:**

- Сбивать с ног можно, только подталкивая друг друга локтями-крыльями.
- Бой проходит только в парах.
- Толкать игрока грудью, ногами, рукой не разрешается.
- Нельзя наскакивать на игрока вдвоем-втроем.

## Ямочки («Дэнхьытаей хьазт»)

Играющие образуют тесный круг, соприкасаясь друг с другом плечами. Перед каждым вырыта ямка. У всех участников – по палке. Один конец ее игрок ставит в свою ямку. Водящий стоит в центре круга (у него нет ямки).

По сигналу играющие толкают друг друга плечами, стараясь вытеснить соседа, чтобы он убрал конец палки из ямки. Толкнув соседа, надо сохранить самому равновесие. Водящий должен воспользоваться моментом и занять свободную ямку своей палкой.



Тот, кто останется без ямки, становится водящим.

### ***Правила:***

- При толкании нельзя отрывать конец палки от дна ямки.
- Во время игры толкать можно только плечом.

### **Гаккарис**

По кругу на расстоянии 40-50 см друг от друга чертят круги. Игроки приседают в них на корточки. Водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуть Кого-нибудь из игроков с места. Игрок считается сбитым, если хотя бы одна его нога сместилась и ступня оказалась за чертой круга. Игра продолжается по договоренности играющих.



### ***Правила:***

- Игрокам разрешается время от времени касаться пола руками.
- Водящий не должен ударить ногой сидящего, а слегка только подтолкнуть его.
- Сидящим не разрешается поддерживать друг друга.

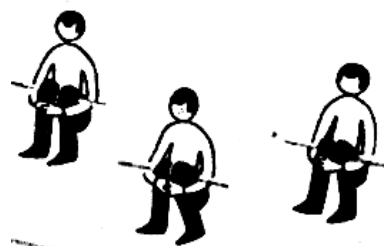


### **ЧЕЧЕНО – ИНГУШСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

### **Игра в голубя («Кхокках ловзар»)**

Чертится стартовая линия, и на расстоянии 30-60 м от нее – линия финиша.

Все участники, став у линии старта, приседают, ноги вместе, руки опущены до уровня коленей; под коленями и на согнутых руках – гимнастическая палка.



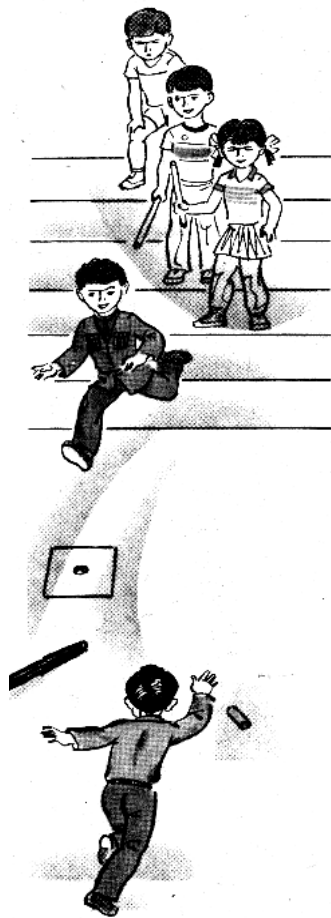
Кисти сцеплены впереди в замок. В таком положении участники по сигналу должны прыгать или бежать до линии финиша. Кто раньше добежит, тот выигрывает.

**Правила:**

- Не разрешается держать палку кистями рук. Кто это допустит, тот проигрывает.
- Во время движения нельзя толкать друг друга.

**Игра в башню («Гдалах ловзар»)**

На площадке чертится квадрат 50 х 50 см. От квадрата на расстоянии 1,5-2 м проводится черта – это первый полукон. От полукона чертятся еще 6 линий – полуконов с промежутками в один шаг.



В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т.е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата.

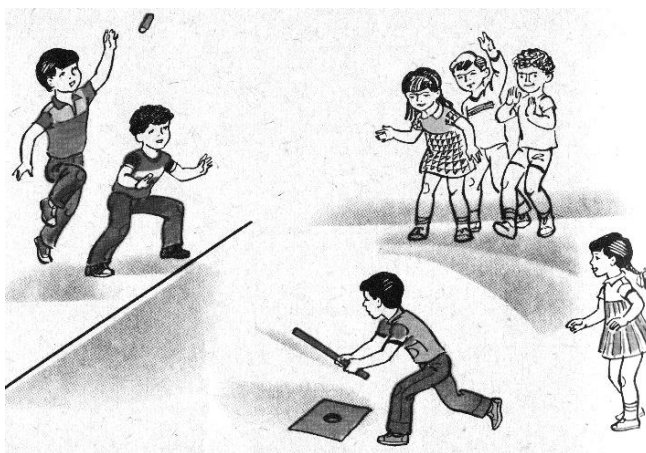
Водящий стоит с противоположной стороны квадрата на таком расстоянии от него, чтобы его не задела бита и палочка. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успевает подбежать к квадрату и произнести слово «башня», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же к квадрату раньше подбежал играющий и успел сказать «башня», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить.

Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т.е. на первую черту от квадрата. Выигравшему дается право начинать игру.

### **Чиж («Кул»)**

Играют 4 человека по два в каждой команде. У одной из сторон квадрата стоят двое играющих, двое других располагаются с противоположной стороны. По договоренности, стоящие у квадрата начинают игру, т.е. дважды выбивают палочку из ямки.



Игроки на противоположной стороне ловят палочку. Если они сумеют поймать ее одной рукой, то набирают 5 очков. Если поймали двумя руками – 1 очко.

Затем играющие бросают палочку обратно, в квадрат. Если попадают в него, засчитывается 1 очко, если нет – очко не засчитывается.

#### ***Правила:***

- Ловить палочку надо, не мешая другому игроку.
- При ловле палочки можно сходить с места.
- Игрок, не выбивший палочку за пределы квадрата, пропускает ход.

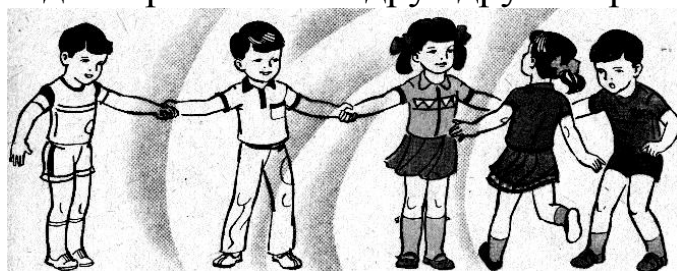


## **ЧУВАШСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

### **Кого вам? («Тили – рам»)**

В игре участвуют две команды, которые строятся лицом друг к другу на расстоянии 10-15 м. Первая команда говорит хором: «Тили-рам, тили-рам?» («Кого вам, кого вам?»). Другая команда называет любого игрока из первой команды. Он бежит и старается грудью или плечом прорвать цепь второй команды,

взявшей за руки. Потом команды меняются ролями. После вызовов команды перетягивают друг друга через черту.

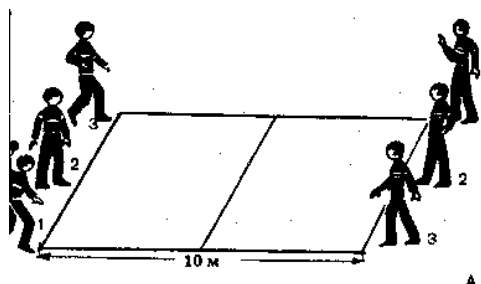


**Правила:**

- Если бегущему удастся прорвать цепь, то он уводит одного игрока в свою команду.
- Если бегущий не прорвал цепь, то он сам остается в этой команде.
- До начала игры устанавливается количество вызовов.
- Победившая команда определяется после перетягивания.

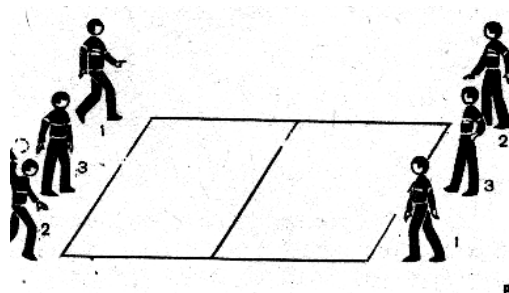
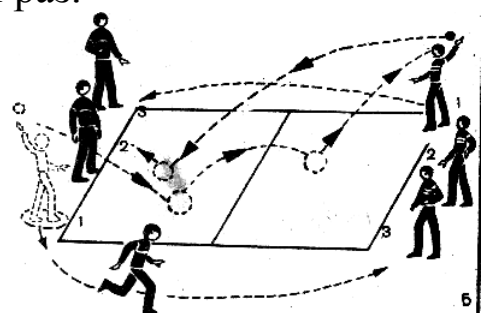
**Шарманка («Шарманка»)**

Для игры требуется небольшой резиновый (теннисный) мяч. Играющие располагаются поровну на каждой стороне площадки, установив, кто за кем бьет.



После этого первый игрок команды № 1 бьет мяч рукой так, чтобы он, ударившись на своей стороне площадки, перелетел на другую половину и ударился там один раз.

После этого первый игрок команды № 2 должен сразу перебить мяч на противоположную сторону. После этого мяч отбивает уже второй игрок из команды № 1.



Первый игрок, ударив мяч, перебегает на противоположную сторону площадки и ждет своей очереди отбивать мяч (рис. В), после чего снова переходит на другую сторону.

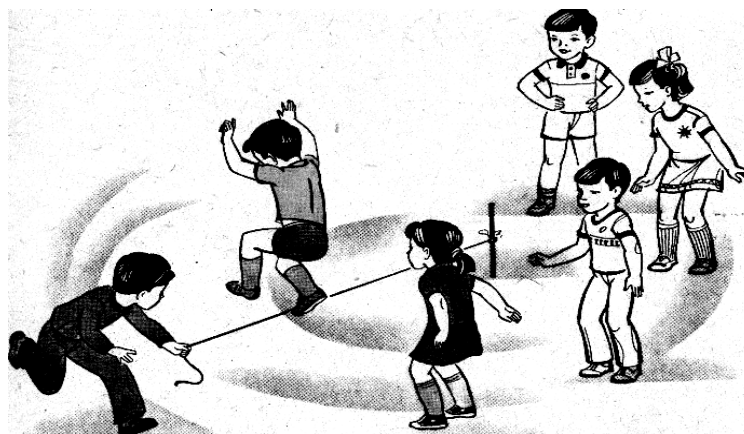
Если он не попал мячом на противоположную площадку или допустил двойной удар на своей, то получает 1 очко (получивший 3 очка выбывает из игры). Постепенно игроков становится все меньше и меньше, а перебегать приходится все чаще и чаще. Игроки начинают крутиться, как «шарманка». Отсюда, вероятно, произошло название игры. Так играют, пока не останутся только два игрока, которые уже не перебегают, просто играют до получения 3 очков (на победителя). Игра повторяется. Победитель прошлой игры имеет 1 запасное очко и выбывает из игры, получив 4 штрафных очка.

**Правила:**

- Перебегают с одной стороны площадки на другую только против часовой стрелки.
- Ударять мяч можно всеми частями тела, но обычно это делают только руками.
- Очки начисляются как в настольном теннисе.

**Хищник в море («Сёткан кайак тинэсрэ»)**

Один из играющих выбирается хищником, остальные – рыбки. На одном конце веревки (2-3 м длиной) делают петлю и надевают на столбик или колышек. Игрок, выполняющий роль хищника, берется за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы веревка была натянута, а рука с веревкой была на уровне коленей. При приближении веревки детям-рыбкам нужно прыгать через нее.



**Правила:**

- Задетые веревкой рыбки входят из игры.
- Веревка должна быть постоянно натянута.





## УКРАИНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### Печки («Пички»)

На площадке на одной линии недалеко друг от друга нарисованы кружочки. Количество печек (кружочков) соответствует количеству играющих.

Игроки становятся с двух сторон линии, каждый около своей печки. Крайние игроки становятся лицом друг к другу, они и начинают игру. Крайний игрок прокатывает мяч по печкам. Если мяч не остановился ни в одной из печек, то второй катит его назад. Когда же мяч остановится около какой-либо печки, все участники игры разбегаются в разных направлениях, а тот, в чьей печке оказался мяч, кидает его в любого игрока. Побитый ловит мяч и бьет им в другого игрока с того места, где мяч настиг играющего.

Так продолжается до тех пор, пока кто-либо не промахнется. Тогда все возвращаются к своим печкам. Тот, кто промахнулся, меняется печками с одним из крайних игроков и начинает игру сначала.



За второй промах около печки «мазуна» проводят черту, а за третий промах делают гнездо и сажают палочку-квочку. За каждый дальнейший промах около печки втыкают палочку-цыпленка.

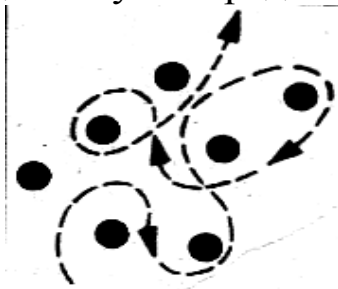
Когда у кого-нибудь наберется 5 цыплят, их прячут, а хозяин квочки должен их найти и раздать другим игрокам, т.е. догнать и дотронуться палочкой.

### **Правила:**

- У каждого своя печка, где отмечают промахи.
- Салить мячом надо только с места и только в ноги.
- В конце игры хозяин квочки салит до тех пор, пока у него не останется ни одной палочки.

### **Иголочка – ниточка** («Голочка – ныточка»)

Выбирают водящего – «иголочку». К нему присоединяются (по желанию) 3-7 человек (в зависимости от количества играющих), которые составляют «ниточку». Остальные произвольно размещаются по площадке, стоя по одному. Игроки, составляющие «ниточку», и «иголочка» берутся за руки, образуя цепочку. Впереди – «иголочка».



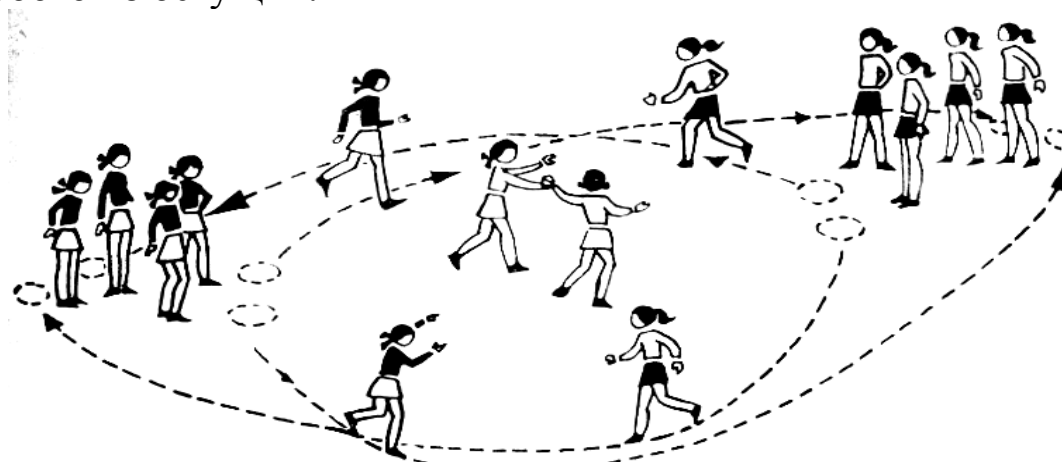
«Иголочка» бежит между стоящими, делая самые неожиданные повороты, зигзаги, а «ниточка» должна точно повторить ее путь. Те, кто оторвался от цепочки, получают штрафные очки. Играют по уговору до 5-10 очков.

**Правило:** если цепочка разорвалась, то штрафные очки получают игроки, расцепившие руки.

### **Полотенчико** («Рушнычок»)

Две пары игроков становятся на расстоянии 20 м друг от друга, а посередине между ними – пара водящих.

По счету водящих «раз, два, три» правая и левая пары разъединяют руки и бегут навстречу друг другу, чтобы поменяться местами, а средняя пара ловит, не разъединяя рук, любого из бегущих.



По счету водящих «раз, два, три» правая и левая пары разъединяют руки и бегут навстречу друг другу, чтобы поменяться местами, а средняя пара ловит, не разъединяя рук, любого из бегущих. Пара, один из игроков которой пойман водящими, меняется с ними местом и ролью. Если водящим никого не удалось поймать, они водят снова.

### ***Правила:***

- Водящим достаточно коснуться бегущего одной рукой (осалить). Но если при этом они перестали держаться за руки, то осаленный ими не считается пойманным.
- Выбежавший за пределы площадки считается пойманным.

### **Кувыркалки («Койструбки»)**

Участники выстраиваются на линии кона. У каждого играющего в руках гимнастическая палка. Поставив палку на носок ноги и придерживая ее рукой, каждый выбрасывает ее вперед махом ноги. Делают это все одновременно. Тот, у кого палка оказалась ближе всех к кону, становится первым водящим, у кого немного подальше – вторым и т.д.

Первый водящий поднимает свою палку и с того места, где она первый раз коснулась земли (это место называют «дуло»), бросает вперед так, чтобы она «койструбала», т.е. летела вперед, переворачиваясь и ударяясь о землю то одним, то другим концом.

Остальные игроки согласно очереди бросают с того же места (от «дула») свои палки так, чтобы они, «койструбая», попали в лежащую. Если кто-нибудь попал, то прежний водящий бросает снова свою палку от «дула» и все повторяется. Если никто не попал, начинает следующий по очереди водящий (второй и т.д.).

В этой игре не выявляют победителей: подростки находят удовольствие в самом процессе игры, развивая меткость и силу броска.

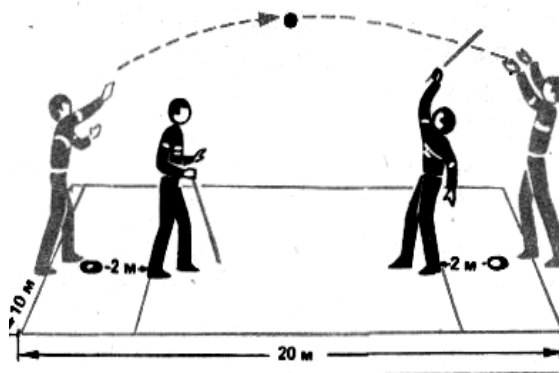
### ***Правила:***

- Если палка водящего «койструбала» от «дула» на расстояние менее трех стоп, то остальные игроки бросают в нее свои палки не от «дула», а с кона.
- В лежащую палку игроки могут бросать свои палки и другими способами (по договоренности).

### **Тыч**

Играют на ровной площадке 20 x 10 м, на дальних концах которой выкопано по одной лунке диаметром 8-10 см. В 2 м перед каждой из лунок проведено по черте. Для игры нужны мяч и 2 биты.

Разделившись на две команды по 2 человека, игроки по жребью решают, кому водить. Водящие берут биты и становятся на линии впереди лунок. Два других игрока встают около лунок. У одного из них мяч. Он бросает его своему партнеру, который должен поймать его и положить в свою лунку (если это ему удалось, команда получает 1 очко и остается на месте).



Вторая пара препятствует этому: игрок на линии перед лункой, к которой летит мяч, старается отбить его подальше в поле и, пока стоящий у этой лунки бежит за мячом, занять битой лунку (ткнуть в нее палку).

Если он не сумел это сделать, то пара, стоящая перед лунками, получает 1 очко и занимает места у лунок, получая право кидать мяч, а стоявшие у лунок становятся водящими и занимают места перед лунками. Игрок, находящийся у линии, может иногда занять лунку и в том случае, если не попадет по мячу. Это возможно сделать тогда, когда игрок у лунки, не поймав мяч, отбежит, чтобы поднять его.

Тут оба торопятся занять лунку – один палкой, другой мячом. Кто опередит, тот и получает право встать у лунок. Иногда удается опередить и поймавшего мяч игрока, пока тот кладет его в лунку. Но если лунку занимают одновременно мячом и палкой, то смены не происходит и очко не засчитывается никому.

Игра ведется до определенного счета (обычно до 10 очков).

#### **Правила:**

- Бросающий мяч не должен отходить от лунки, но может шагнуть одной ногой в любую сторону.
- Ловящий мяч может отходить от лунки.
- Игрок на линии не имеет права переступить ее в сторону лунки, пока мяч не коснется рук или земли. За нарушение снимается 1 очко.

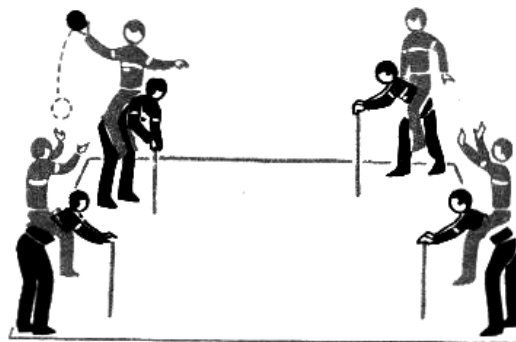
#### **Гусары, на коней! («Гусары, на кони!»)**

Для игры требуются мяч и 4 палки высотой до пояса играющего.

Чертят на земле квадрат со стороной 2 м. По жребью делятся на «коней» и «гусаров». Четыре игрока становятся по углам квадрата и, изображая коней, наклоняются, опираясь на палки «Гусары» с криком: «Гусары на коней!» - садятся верхом на спины наклонившихся и начинают перебрасывать по порядку один другому мяч.

Если мяч сделает три круга, не упав на землю, то «гусары» меняют своих «коней» и снова бросают по кругу мяч.

Если кто-то из «гусаров» уронит мяч, то все они, соскочив с «коней», спешат убежать подальше от квадрата, потому что упавший мяч тотчас подхватывает один из игроков, находившихся под «седоками», и старается осалить им убегающих.



Если брошенный вдогонку мяч осалит кого-нибудь из «гусаров», то команды меняются местами. Если же ни один из «гусаров» не будет осален, то все занимают свои прежние места и игра повторяется.

### ***Правила:***

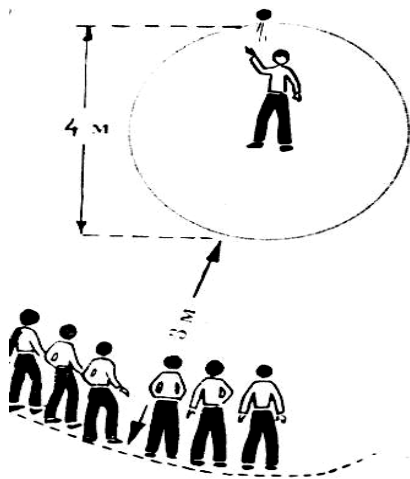
- «Кони» должны стоять под «седоками» спокойно и не мешать ловить мяч, иначе падение мяча не засчитывается.
- Чтобы осалить мячом убегающих «гусаров», бросают его с того места, где он был поднят.



## **БЕЛОРУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

### **Маялка («Маять»)**

Играющие выбирают водящего. Рисуются на земле круг диаметром 4-6 м, в который становится водящий, и в 3-4 м от него – полукруг. Затем все, кроме водящего, становятся на линии этого полукруга. Водящий подкидывает вверх над кругом мяч и быстро называет имя кого-либо из играющих.



Названный должен подбежать, поймать мяч и вернуть его водящему. Тот, кто не поймает мяч, выбывает из игры. Когда на полукруге останется только 3 игрока, водящий говорит: «Все!». Это означает, что все трое одновременно должны ловить мяч.

Кто поймает, тот и выиграл.

### **Правила:**

- Водящий может вызывать одного и того же игрока не более 3 раз подряд.
- Если подброшенный водящим мяч упадет за пределами круга, значит водящий сам «замаялся». В этом случае игру приостанавливают и выбирают нового водящего.

### **Заплетись, плетень! («Запляцисся, пляцень!»)**

Играющие делятся на две команды – зайцы и плетень. Чертят две параллельные линии – коридор шириной 10-15 см. Игроки – плетень, взявшись за руки, становятся в центре коридора, а зайцы на одно из концов площадки.



Дети-плетень читают:

*Заяц, заяц, не войдет  
В наш зеленый огород!  
Плетень, заплетайся,  
Зайцы лезут, спасайся!*

При последнем слове зайцы бегут к плетню и стараются разорвать его или проскочить под руками играющих. Зайцы, которые проскочили, собираются на другом конце коридора.

А тем, кого задержали, говорят: «Иди назад, в лес, осину погрызи!», и они выбывают из игры. Дети-плетень, поворачиваются лицом к зайцам и читают:

*Не войдет и другой раз,  
Нас плетень от зайцев спас.*

Игра повторяется, пока не переловят всех зайцев. После этого играющие меняются ролями.

Побеждает команда, которая переловит всех зайцев при меньшем количестве заповов.

### **Иванка**

На полу чертят круг диаметром 5-10 м – это лес, а в середине квадратик – дом лесовика, где помещают Иванку. Остальные – лебеди. Лебеди, залетев в лес, пробуют забрать Иванку.



Лесовик старается поймать лебедей рукой или дотронуться до них прутиком. Лебедь, которому удалось вывести Иванку из леса, сам становится лесовиком, и игра начинается сначала.

#### ***Правила:***

- Забегать в дом лесовика нельзя.
- Пойманные лебеды выбывают из игры до смены ролей.
- Лесовик не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке.

### **Посадка картошки («Посадка бульбы»)**

Играют две команды. Игрок, стоящий первым – капитан, он держит в руках мешочек с пятью мелкими предметами (картофелинами). На расстоянии 10-15 м от каждой колонны чертятся пять кружков.



По сигналу капитаны бегут к кружкам и «сажают» картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который бежит собирать картошку и т.д.

#### ***Правила:***

- Капитаны стартуют по сигналу.
- Игроки не выходят за линию без мешочка.
- Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать.

### Колечко («Пярсценок»)

Играющие стоят по кругу, держат впереди открытые ладони. В руках у водящего лежит колечко. Он идет по кругу и каждому как будто кладет колечко в руки. При этом он говорит:

*Вот по кругу я иду,  
Всем колечко я кладу,  
Ручки крепче зажимайте  
Да следите, не зевайте!*

Одному из детей он незаметно кладет колечко, а потом выходит из круга и говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!». Тот, у которого в ладошках окажется колечко, выбегает, выбегает, а дети должны постараться задержать его.

### Ленок («Лянок»)



На площадке рисуют кружки – гнезда, которых на 2-3 меньше, чем участников игры. Все становятся в круг, берутся за руки. Водящий в кругу делает разные движения, все повторяют их.

По команде «Сажай лен!» игроки занимают гнезда, а кто не займет гнездо, считается «посаженным»: его сажают в гнездо до конца игры.

Побеждает тот, кто займет последнее свободное место.



### АБХАЗСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### Игра с башлыком («Ахтарпа хумарра»)

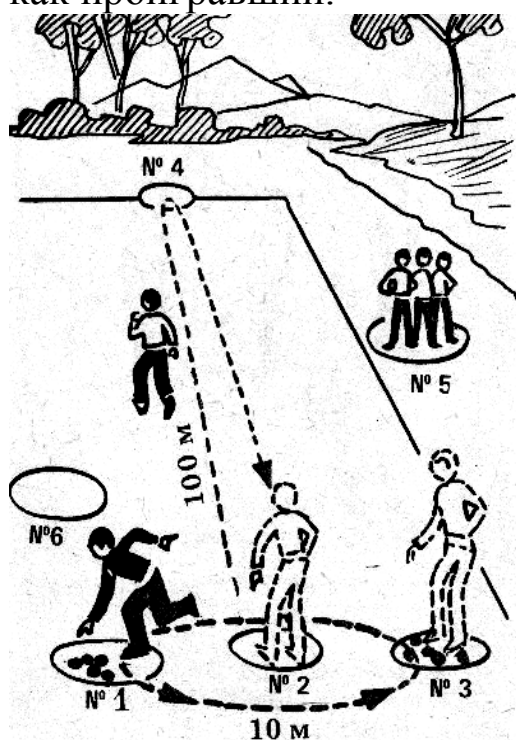
Для игры необходимы 10 башлыков (национальный головной убор) или 10 иных предметов (палки, кегли, мячи).

На площадке обозначают 3 круга (диаметром 1 м) в одну линию. Расположение остальных кругов показано на рисунке.



Круги № 5 и № 6 – это круги для штрафников. 10 башлыков или других предметов кладут в круг № 1.

По сигналу игрок, стоящий в круге № 3, бегом переносит предметы из круга № 1 в круг № 3 по одной штуке, а игрок из круга № 2 в это время бежит в круг № 4 и обратно. Если игрок, стоявший в круге № 3, успел перенести все предметы до возвращения игрока, то он выиграл, а игрок из круга № 2, становится как проигравший в круг № 5 или 6 (штрафники одной команды занимают круг № 5, а другой – № 6). В противном случае игрок из круга № 3 сам становится в круг штрафников, как проигравший.



Затем играют другие пары, и так продолжается до тех пор, пока в круге штрафников не окажется больше половины игроков какой-либо команды. Именно она и считается проигравшей. И команды меняются ролями.

Игра состоит из трех партий.

#### **Правила:**

- Запрещается начинать игру до сигнала.
- Не разрешается брать предметы из одного круга и бросать их в другой, не став в круг обеими ногами.

Затем играют другие пары, и так продолжается до тех пор, пока в круге штрафников не окажется больше половины игроков какой-либо команды. Именно она и считается проигравшей. И команды меняются ролями.

Игра состоит из трех партий.

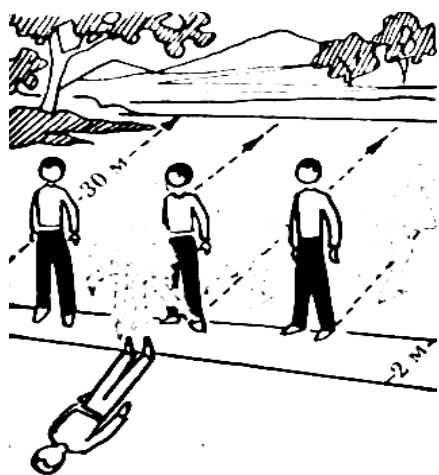
#### **Варианты:**

- Выигравший в очередной паре освобождает штрафника своей команды, и тот снова включается в игру.
- Можно также играть индивидуально. Тогда каждый выигрыш будет давать определенное количество очков самому выигравшему. Проигравший выбывает. Игра также состоит из трех партий.

## Не дать уйти («Ашапуксра»)

На площадке обозначаются линии: две лицевые (начальная, конечная) и две боковые. Между лицевыми линиями расстояние от 30 до 60 м (в зависимости от возраста играющих), между боковыми – от 10 до 25 м.

По жребию один из игроков ложится лицом вверх, закрыв глаза, так, чтобы пятки касались начальной линии. Остальные выстраиваются параллельно этой линии в 2 м от ног лежащего, лицом к нему.



Один из игроков должен коснуться руками ноги лежащего, после чего все бегут в сторону конечной линии. Лежащий, почувствовав прикосновение, вскакивает и гонится за убегающими, чтобы поймать (осалить) кого-либо. Если он осалит убегающего, то меняется с ним ролью. В случае неудачи снова ложится, и игра продолжается.

### **Правила:**

- Игроки не имеют права начинать бег до прикосновения к лежащему.
- Игрок считается пойманным, если догоняющий коснулся его руками.
- Ловить за один забег можно только одного играющего.
- Нельзя хватать за одежду, ставить подножку, выходить за пределы боковых линий.

## Овладеть шапкой («Ахылпахас»)

На площадке устанавливают палку (в зале ставят стул), сверху на нее надевают шапку (платок). От палки по обеим сторонам отмечают контрольные (лицевые) линии – в одну сторону на 15 м (ближняя линия), в другую на 20 м (дальняя линия) и боковые линии, ограничивающие площадку.

Игроки, разделившись на две команды, становятся на противоположных (лицевых) линиях друг против друга.

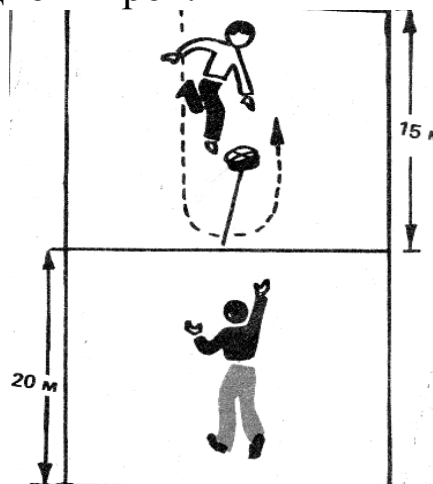
По сигналу одновременно бегут по игроку от каждой команды к палке. Бегущий от ближней к палке линии должен

схватить шапку и вернуться на свое место, а игрок, бегущий от дальней линии, должен поймать (коснуться) игрока с шапкой, пока тот не пересечет контрольную линию.

Пойманный выходит из игры. Если же ловящий не поймает бегущего, то он покидает поле игры. Вместо выбывшего на контрольную линию выходит очередной игрок.

**Правила:**

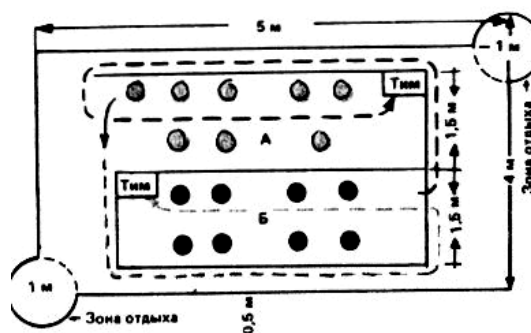
- Пойманным считается игрок, которого ловящий коснулся рукой выше пояса.
- Нельзя выходить за боковые линии, ставить подножку, хватать за одежду.



**УЗБЕКСКИЕ  
НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

**Тим**

В игре участвует четное количество игроков, не более 20 человек. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых располагается в своей зоне, для чего заранее чертится лабиринт.



По сигналу игроки обеих команд одновременно пытаются выбраться (выбежать) из своей зоны через лабиринт ходов «на свободу», затем подойти к выходу на территории соперника и через его «коридор» проникнуть в его зону, наступить там на заштрихованный квадрат «Тим» и громко крикнуть: «Тим!»

Тим!». Это сделать непросто, так как игроки обеих команд одновременно выполняют и другую роль: стараются вывести любого соперника из игры, вытолкнув бегущего по «коридору» игрока за наружную линию или перетянув его в свою зону.

Выигрывает команда, игрок которой сумеет проникнуть из своей зоны в зону соперника и поставить ногу в квадрат «Тим», при условии, что он ни разу не был вытолкнут за наружную линию.

### ***Правила:***

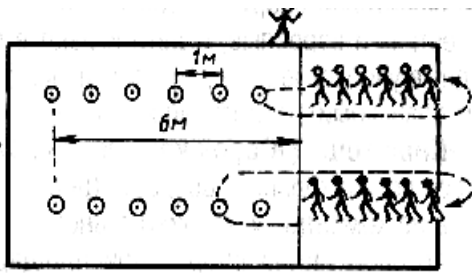
- Игрок считается вышедшим из игры, если его вытолкнули за наружную линию или втянули рукой в зону соперника.
- Выталкивать соперника можно плечом, туловищем, а затачивать в свою зону только руками.
- Игрок, бегущий по «коридору», может одновременно помогать своим игрокам перетягивать соперников.
- Игрок, сумевший беспрепятственно пройти через лабиринт «коридоров» на свободу, получает право вытягивать своих соперников из «коридоров» за руки с внешней стороны чужой зоны.
- Игрок любой команды может выйти на свободу, не пробегаая лабиринт «коридоров», а сделав прыжок из своей зоны через чужую зону наружу.
- В «зоне отдыха» игроков трогать нельзя. Находиться там можно не более 1 мин. В противном случае игрок выходит из игры.

### **Сорок камушков («Кирк тош»)**

Разделившись на команды, участники становятся в колонну у стартовой линии спортивной площадки, длина которой 10-15 м. От стартовой линии перпендикулярно ей по прямой линии на расстоянии 1 м друг от друга размечаются несколько точек. Каждый участник держит в руке камушек (или теннисный мяч).

По сигналу первые игроки команд пробегают 1 м, кладут камушки на любую точку-отметку и тут же возвращаются в свою команду, касаются ладонью очередных игроков и уходят в конец колонн.

Все игроки команд должны занять своими камушками все свободные точки игровой площадки, при этом в одну и ту же точку нельзя класть два и более камушков.

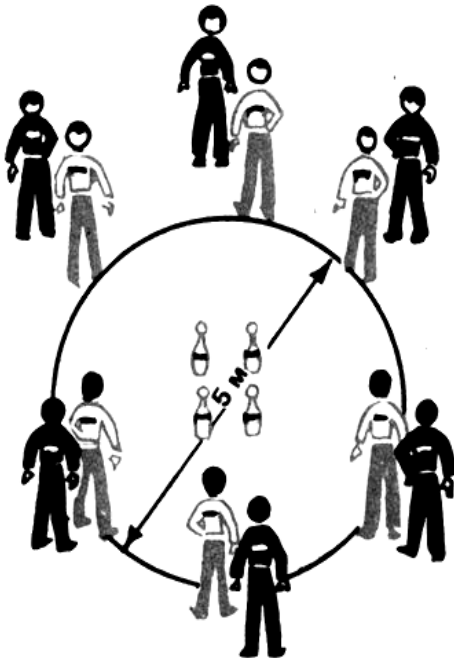


Когда все точки окажутся занятыми, все игроки команд должны повторно пробежать дистанцию, взять свой камушек с точки и вернуться с ним на прежнее место в колонне.

Победительницей считается команда, первой закончившая эстафету.

### Ловкие всадники («Кувнок чавандозлар»)

В середине площадки чертится круг диаметром 4-6 м. В центр его кладут кегли. Играющие становятся по кругу парами в затылок один к другому, лицом к центру. Первые в парах – «кони», вторые – «всадники».



По первому сигналу «всадники» садятся на «коней», по второму сигналу «кони» со «всадниками» бегут 1 или 2 круга в указанном направлении и останавливаются на прежних местах. «Кони» расставляют ноги шире плеч, а «всадники», спрыгнув с «коней», пролезают под их ногами и бегут к центру круга, где берут по одной кегле каждый, а затем возвращаются на свои места. «Всадники», не сумевшие овладеть кеглями, проигрывают.

Тогда участники меняются ролями и игра проводится сначала.

«Выигрывают «всадники», которые большее количество раз смогли завладеть кеглями.

#### **Правила:**

- Во время бега по кругу разрешается обгон впереди бегущих, но только с внешней стороны.

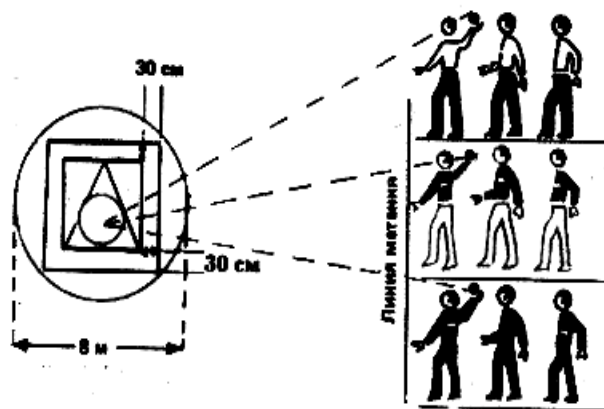
- Если «всадник» нарушает правило, согласно которому обязан пролезть под ногами своего «коня» перед тем, как побежит за кеглей, взятая им кегля не засчитывается.

«Конь» не имеет права сдвигать ноги.

## Набери 20 очков («Йигирмага етгиз»)

На одной стороне площадки чертится круг диаметром 8 м, внутри него – квадрат, углы которого касаются окружности. Отступая к центру от линии квадрата на 30 см, чертят малый квадрат, а внутри него – треугольник, в центре которого находится маленький кружок. На расстоянии 10-15 м от круга проводят линию метания. Играющие, разделившись на команды, выстраиваются колоннами за этой линией.

Игроки каждой команды один за другим метают мяч, стараясь попасть в маленький кружок. За это начисляется 5 очков; за попадание в треугольник дается 4 очка, в малый квадрат – 3, в большой квадрат – 2 и в большой круг – 1 очко.



После броска игрок сам должен подобрать свой мяч и передать его очередному игроку, а затем встать в конец своей колонны.

Выигрывает команда, которая быстрее наберет большее количество очков.

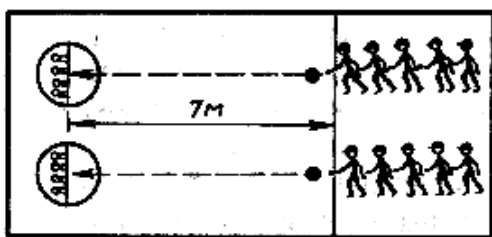
### **Правила:**

- Игрок каждой команды имеет право метать только один раз.
- При броске не разрешается наступать на линию метания. В противном случае попадание не засчитывается.

## Пирамида – 1 («Кубба – 1»)

Для проведения игры необходимы 8 булав (или кеглей) высотой 15 см и диаметром 5 см, а также по одному обручу и баскетбольному мячу для каждой команды.

На баскетбольной площадке от лицевой линии или линии штрафного броска проводится параллельная им стартовая линия. От стартовой линии перпендикулярно ей определяется расстояние в 5-7 м. В конце отмеченного расстояния кладут обруч или чертят круг такого же диаметра, куда ставят булавы в ряд.



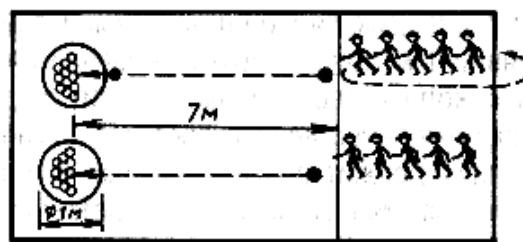
Игру начинает любая команда. Игроки ее по одному, внимательно прицелившись, катят мяч по направлению поставленных булав.

За каждую сбитую булаву начисляют 1 очко. Всем командам предоставляется одинаковое количество бросков (попыток). Команда-победительница определяется по большей сумме набранных очков.

### Пирамида – 2 («Кубба – 2»)

Игра проводится на волейбольной или баскетбольной площадке. От лицевой линии определяется расстояние в 5, 7, 10 м до того места, куда метают теннисный мяч. Цель метания – пирамида, собранная из 10-12 тряпичных мячей в круге диаметром 1 м.

По сигналу каждый игрок должен бросить мяч с линии броска и в случае попадания определить, сколько он сшиб с пирамиды мячей, взять их и уйти в сторону.



Затем то же проделывает следующий игрок и так до последнего.

#### **Правила:**

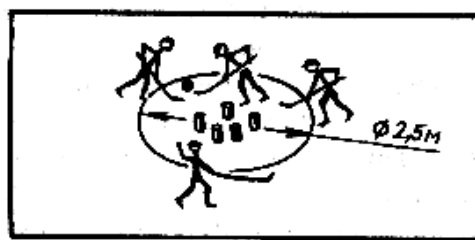
- Каждой команде предоставляется одинаковое количество бросков, даже если одна из команд уже полностью разрушила пирамиду.
- Команда считается выигравшей и тогда, когда уже первый ее игрок с одной попытки полностью разрушил пирамиду.

### Чабан («Чупон»)

Для проведения игры необходимо приготовить следующий инвентарь: клюшки по числу играющих и 4-5 городков. На игровой площадке размечается круг диаметром 2,5 м, в центре круга ставят городки.

Игроки распределяются на команды. В каждой команде по 4-5 человек, 1 или 2 защитника и 3 нападающих.

Защитник становится в центре круга и охраняет городки от удара в них мячом, который направляют нападающие другой команды.



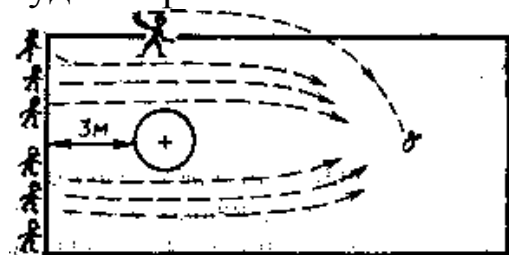
При этом нападающим не разрешается входить в круг.

Игра обычно ведется на время: кто быстрее собьет все городки, тот и выигрывает. Количество попыток оговаривается заранее.

### **Буря («Буран»)**

Внутри баскетбольной площадки на расстоянии 3 м чертят круг диаметром 1,5 м, куда игроки бросают небольшой платок-связку с песком.

Участники игры, разделившись на две команды по 6 или 12 человек, выстраиваются рядом в шеренги на лицевой линии справа и слева от воображаемой осевой линии, делящей площадку вдоль на две равные части. Одновременно со свистком судья вбрасывает платок-связку вперед на 10-15 м на площадку.



В этот момент игроки обеих команд вбегают на площадку, пытаются завладеть платком-связкой и, передавая его друг другу, положить на отметку в круге.

Команде, которой удалось это сделать, начисляют 1 очко.

Победительницей считается команда, которая в течение определенного времени (5-10 мин.) наберет большее количество очков.

### **Бей – беги («Отиб кочар»)**

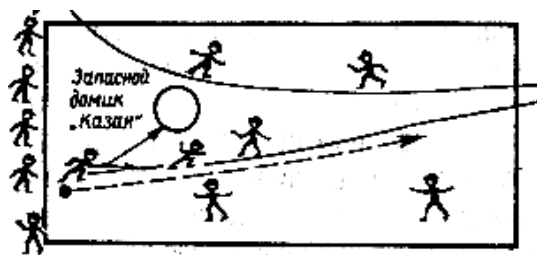
Для игры нужен тряпичный плотный мячик чуть больше теннисного и также немного тяжелее.

Одна команда – водящая, и ее игроки располагается в поле так, чтобы легче было осаливать пробегающих игроков другой команды.

Один игрок водящей команды передает мяч игроку противоположной команды, выходящему на удар. Ударив по мячу ладонью и послав его в поле, игрок со всех сил бежит к противоположной линии площадки.



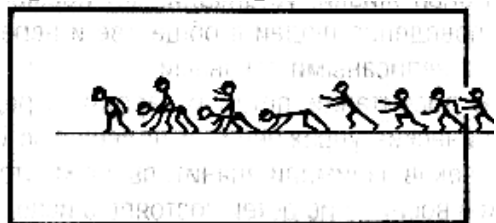
Если ситуация не позволяет ему это сделать, он может забежать в специальный круг («казан»), чтобы спастись от удара мячом.



Если ситуация не позволяет ему это сделать, он может забежать в специальный круг («казан»), чтобы спастись от удара мячом. Игрок, добежавший до противоположной линии и благополучно вернувшийся обратно, приносит своей команде 1 очко. В игре допускается и обратное осаливание мячом, но не более одного раза.

### **Садись на ишака («Эшак минди»)**

Когда игроки, а играют только юноши, разделяются на две команды, судья проводит жеребьевку для определения, игроки какой команды будут прыгать первыми. После этого на середину площадки выходят игроки противоположной команды. Они принимают исходное положение наклона вперед, т.е. изображают ишака. Один из юношей (самый рослый и крепкий) должен первым принять исходное положение наклона вперед, а остальные один за другим, взявшись за пояс предыдущего игрока, тоже принимают исходную позицию наклона вперед.



Игроки второй команды («всадники») разбегаются по одному и, оттолкнувшись в прыжке, садятся на «ишака» как можно дальше.

Этим они обеспечивают места для других, которые будут прыгать вслед.

Когда все участники прыгающей команды усядутся на спины «ишаков», они пытаются не «развалиться». При этом нижняя команда должна сделать 7 шагов вперед.

Выигрывает команда, не сделавшая ни одной ошибки.

### **Кураш на плечах («Елкада кураш»)**

Соревнуются две равные по физической подготовленности команды. Игроки (только юноши) разбираются по парам так, чтобы один из двоих был более сильным, крепким и устойчивым на ногах, чтобы не уронить сидящего на его плечах верхнего

игрока, который в этом положении будет бороться с соперником из другой пары.

В ходе борьбы нижний участник ни в коем случае не должен делать попытки вмешаться в единоборство верхних игроков.



Он может только помогать ему своими передвижениями и устойчивой позой. При этом он удерживает своего верхнего партнера руками.

По сигналу судьи в центре площадки (ковра), куда приглашаются пары, начинается борьба. Верхние участники могут применять захваты и другие силовые приемы, стремясь стянуть соперника вниз. Тот, кто, не удержавшись падает и при этом первым касается хотя бы частью тела ковра, считается побежденным. После этого в борьбу вступают другие пары, а победители через какое-то время соревнуются между собой.



## АЗЕРБАЙДЖАНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### Метание мяча («Зангу»)

На площадке чертят два квадрата со стороной 5-8 м (в зависимости от количества играющих) на расстоянии 8-12 м один от другого. Участники делятся на две команды, и каждая занимает (по жребию) один из квадратов.

Начинающая (по жребию) команда бросает мяч вверх в сторону команды соперника (повыше и подальше). Игроки, стоящие в противоположном квадрате, стараются поймать мяч и затем бросают его также вверх в сторону противоположного квадрата и т.д. За пойманный мяч дается 1 очко. Игрок, который наберет раньше других 5 очков, берет себе из чужой команды любую «лошадь» (игрока, выполняющего роль лошади) и, приведя ее к себе в квадрат, садится ей на спину и продолжает играть, сидя на «лошади». Игрок, находящийся в роли лошади,

также имеет право ловить мяч. Если поймает его, то становится «всадником» и уводит свою «лошадь» (бывшего «всадника») в квадрат своей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет условленное количество очков (30-50). Выигрывает та из них, которая раньше наберет это количество очков.

**Правила:**

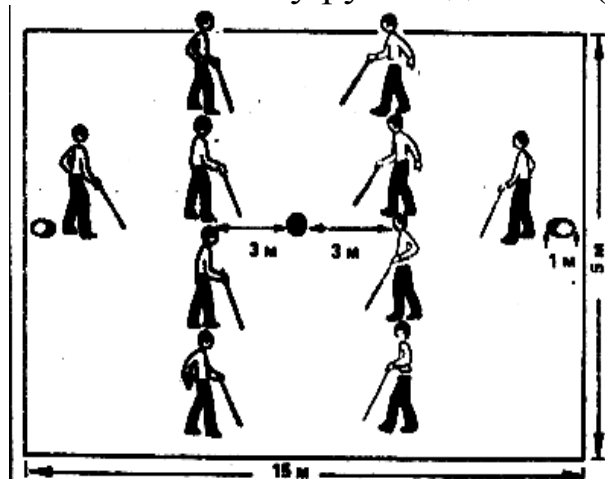
- Бросать мяч можно только из квадрата. Кто вышел, тот теряет право на бросок.
- «Всадникам» и игрокам – «лошадям» запрещается мешать друг другу ловить мяч.

**Дай мне шар («Шар вер мене»)**

На двух сторонах площадки у лицевых линии рисуют круги диаметром 1 м. Шар (набивной мяч) кладут в центр площадки.

Играющие, разделившись на две команды, становятся лицом друг к другу в шеренгах. В 3 м от них находится шар. У каждого игрока – палка. У кругов на двух концах стоят по 1-2 защитника (в зависимости от количества играющих).

По сигналу руководителя (вожака) начинается игра.



Играющие стараются, катя палкой шар, ввести его в круг соперника. Соперники же отбивают шар и, в свою очередь, стремятся ввести его в круг противоположной команды. Удар по шару и закатывание его в круг разрешается делать только стоя на одной ноге.

Команда, которой удастся попасть в круг, выигрывает 1 очко. Играют до условленного количества очков или определенное время. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Правила:**

- Если игрок при ударе по шару и закатывании его в круг станет на обе ноги, то попадание не засчитывается.
- Защитник, охраняя свой круг, должен отбивать шар только палкой.

- Толкать друг друга в игре запрещается.
- Если шар вылетит за линию площадки, его вбрасывает игрок другой команды.

### **Со спины лошадки («Ат бели»)**

С помощью считалки выбирается игрок, который ложится на ковер лицом вниз на вытянутые вперед руки и кладет свою шапку себе на спину.

Играющие по очереди прыгают через лежащего, предварительно положив свою шапку на шапку водящего. Если при прыжке шапка упадет, то прыгающий должен заменить лежащего, если нет, то после прыжка он берет свою шапку, а прыжок выполняет следующий игрок.



### **Отдай платочек («Дэсмалы вер»)**

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают водящего, которому дают платочек.

Водящий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одному из игроков. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!».

Играющие с платочками должны выбежать и отдать платочек ведущему.

Побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

#### ***Правила:***

- Бежать и отдавать платочек можно только по сигналу.
- Платочек надо каждый раз давать другим игрокам.

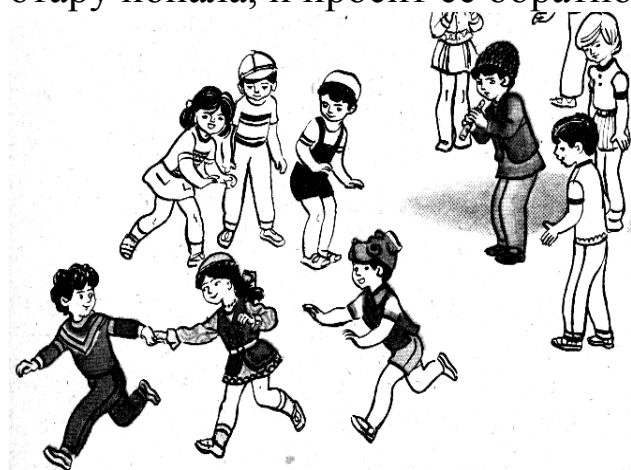


### **Изюминка** («Кишмиши»)

На площадке чертится круг. Играют две команды, одна из которых входит в круг, а вторая остается за кругом. Нескольким игрокам второй команды даются мячи, но так, чтобы стоящие в кругу не знали, у кого мяч. Играющие с мячами условно нумеруются так, чтобы номер каждого игрока знали только игрок и водящий. Все движутся по кругу. Водящий называет номер одного из игроков, который быстро бросает мяч, стараясь осалить игрока в кругу. Осаленный выбывает из игры. Если кидавший мяч не попадет в игрока, то он сам выбывает из игры, а мяч передает другому. Игра продолжается до тех пор, пока в команде останется один играющий – победитель.

### **Черный паша** («Гара паша»)

Из числа играющих выбираются пастух, собака и врун. Остальные изображают овец. Пастух играет на свирели, собаки сидят в засаде, овцы гуляют и как будто едят траву. Вдруг врун зовет пастуха: «Эй, эй, эй, пастух, пастух». Пастух отзывается: «Чего тебе?». Врун: «Братец пастух, мой дядя, Черный паша, говорит, что наша черная овца (называет приметы овцы) в вашу отару попала, и просит ее обратно».



Пастух подводит вруна к отаре. Тот неожиданно хватается одну из овец (берет игрока за руку) и убегает. Увидев это, собака бежит за ним. Если врун с овцой добежит до своего дома, то собака возвращается, а если собака догонит, то овца возвращается в стадо.

#### **Правила:**

- Собака начинает ловить только тогда, когда врун схватил овцу.
- Ловить в доме вруна нельзя.



## ЛИТОВСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### Квинта

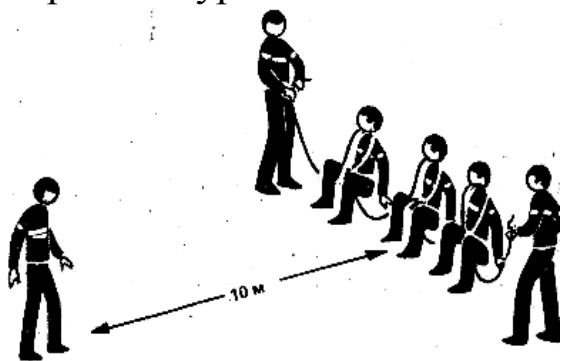
Количество играющих – 5, площадка – квадрат 8 x 8 м. По углам квадрата – круги. Такой же круг в центре (диаметр кругов 1,5 м).

Один из играющих становится в центральный круг (он считается «квинтой», т.е. мишенью), остальные занимают круги по углам. Задача угловых игроков, перебрасывая мяч друг другу, в удобный момент метнуть его в «квинту» и осалить его. Центральный игрок (мишень) должен уклоняться от мяча.

Время игры устанавливается заранее, например, можно условиться, что «квинта» находится в центре квадрата 3 мин. Если центральному игроку удалось продержаться это время, то он остается в круге, а место угловых могут занять другие игроки. Тот, кто попал в «квинту», получает право занять его место.

### Ловля куропаток («Курапку гаудимас»)

Несколько игроков садятся на землю в ряд – это «куропаточки». В 10-15 м перед ними сидит или стоит еще один игрок – «куропатка».



Двое участников, которые посильнее, ставят западни на «куропаточек»: просовывают веревку каждому под левым коленом, надевают на шею и потом тот же самый конец веревки изнутри просовывают под правым коленом.

Все «куропаточки» должны махать «крыльями» (руками). Ловцы «куропаточек» говорят: «Западни поставлены» – и сильно подтягивают веревку вверх. Все «куропаточки» переворачиваются на спину. Они стараются быстрее выпутаться, добежать до «куропатки» и коснуться ее. Отставший от других

попадает в руки ловцов. Игра повторяется до тех пор, пока останется один непоиманный игрок. Он будет «куропаткой».

### **Король зверей** («Жворю каралюс»)

Все играющие – звери, один из них король зверей. Каждый зверь должен сказать королю свое название, но так, чтобы другие не слышали.

Звери выстраиваются в один ряд напротив короля, за несколько шагов до него. У ног короля лежит мяч. Король называет какого-нибудь зверя, то должен бежать, а король старается попасть в него мячом.

Если мяч попадет в зверя, тот идет к королю и помогает ему. После того, как король наловит 2-3 зверей, он говорит: «Ловлю всех зверей!». Все убегают, а он старается мячом попасть в кого-нибудь.



#### **Правила:**

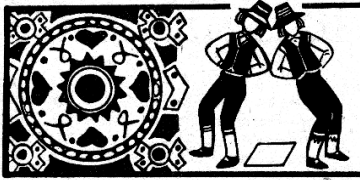
- Король бросает мяч, не выходя за очерченную линию.
- Новый король выбирается после пойманных 3-4 зверей.

### **Ригу – рагу**

Выбирается водящий игры, который стоит перед играющими. У всех пальцы согнуты в кулак.



Водящий трясет перед собой кулаками и приговаривает: «Ригу – рагу, ригу – рагу...» Затем высовывает большие пальцы, изображая рога, и называет, например: «Коза с рогами» или «Дом с рогами». Если названо животное с рогами, то все должны таким же образом показать рога. Если названо животное без рогов или какой-то предмет, то играющие не показывают рога. За ошибку – штрафное очко.



## ЛАТЫШСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### **Куб**

В качестве инвентаря используется специальный куб с гранями в 15-20 см. На гранях куба наносятся очки. Кроме куба необходимы 4 биты.

На открытой площадке чертят круг диаметром 1,5 м, в центре круга – еще один маленький диаметром 20-25 см.. В 7-10 м от большого круга под прямым углом проводят две прямые линии, с которых производят броски по кубу. По жребию определяют команду, начинающую игру. Куб размещают в маленьком кружке так, чтобы его грани располагались к командам, а вверх была направлена грань с одним очком. Игрок, получивший право начинать броски, метает биту так, чтобы выбить куб из большого круга, при этом его команда получает столько очков, сколько их расположено на верхней грани. Не меняя положения куба, его вновь ставят в маленьком круге, и право удара получает команда противника. Бросок можно осуществлять с любой из двух линий, расположенных друг к другу под прямым углом. Следующий бросок осуществляет игрок другой команды и т.д.

Побеждает команда, набравшая первой условленное количество очков.

#### ***Правила:***

- Если после броска куб остается в пределах большого круга, очки бросившей команде не присуждаются.
- При неудачном броске команда штрафует на 5 очков.
- Если бросавшая команда очков не набрала, то очки присуждаются команде-противнику.
- Количество бросков устанавливается по договоренности.

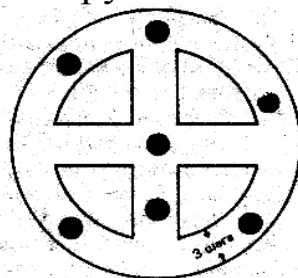
### **Заколдованный круг («Айбуртайс ринькис»)**

Играющие образуют разомкнутый круг (на расстоянии 2-3 м друг от друга).



Перед ногами игроков чертится круг (внутренний) на расстоянии 3 шагов от этого круга (сзади играющих – наружный круг. Внутри малого (внутреннего) круга рисуют 4 сектора. Одной стороной каждого сектора является часть круга.

Выбирается водящий. Он становится в центр. По сигналу игроки начинают бегать по кругу и перекресткам (коридорам), образованным нарисованными секторами внутри малого круга.



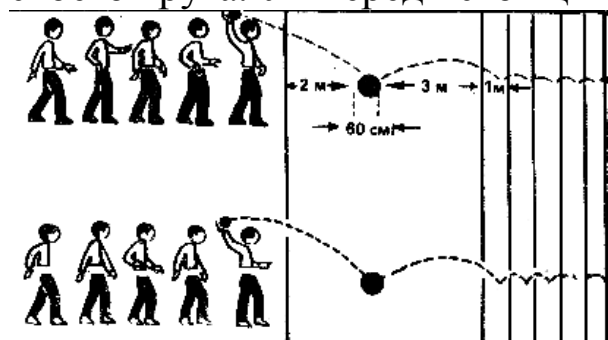
Водящий старается догнать убегающих и осалить их. Игрок, которого он осалит, меняется с ним ролью.

**Правила:**

- Можно бегать только по коридорам, не заступая линий секторов и наружного круга.
- Нельзя умышленно выталкивать за линии участников игры. Кто это сделает, исключается из игры или становится водящим.

**Прыгающий мяч («Лекаёша бумба»)**

На одной стороне площадки чертят линию старта, в 2 м от нее – 2 круга диаметром 60 см. В 3 м от кругов отмечают первую контрольную линию, в 1 м от нее – вторую и т.д. – всего шесть контрольных линий. Последняя линия находится в 8 м от кругов. Участники делятся на две команды. Каждая команда становится в колонну по одному за линией старта напротив своего круга. У впереди стоящих по мячу.



По сигналу руководителя (вожака) игроки обеих команд, стоящие впереди, с силой бросают мяч в свой круг так, чтобы после отскока он упал как можно дальше.

Если мяч коснется земли (пола) за первой контрольной линией, команда получает 1 очко, за 2 контрольной линией – 2 очка и т.д. Бросивший мяч бежит за ним и, возвращаясь в свою команду, передает его следующему игроку. Вслед за первыми

игроками бросают вторые в колоннах, а первые идут в конец своих колонн и т.д.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**Правила:**

- При броске мяча не разрешается заходить за линию старта.
- Если мяч не попал в круг, результат не засчитывается.

**Квадратики («Де-а пэтрэцелеле»)**

Для игры требуется квадрат 2 х 2 м, разделенный на 36 квадратиков. Каждый квадратик нумеруется.

Первый по очереди участник игры бросает с любого места битку (камешек, баночка и т.п.) в квадратик 1 и прыгает в него на одной ноге. Из этого квадратика он бросает битку в следующий по номеру квадратик и прыгает в него и т.д.

1	5	3	34	19	36
8	33	7	32	18	35
6	2	20	4	31	28
12	9	22	11	23	25
10	16	13	26	17	27
14	21	15	24	30	29

Победа присуждается тому, кто пропрыгает все квадратiki. Если игрок ошибся, то битку бросает следующий игрок.

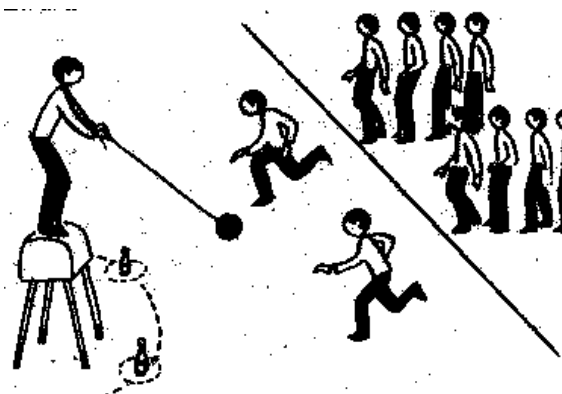
**Правила:**

- Не разрешается попадать битком на черту и нарушать очередность прохождения квадратиков.
- Нельзя наступать на черту или, прыгнув в квадратик, передвигать ногу.

**Будь осторожным («Узманиес»)**

Соревнуются две команды. Расположение играющих показано на рисунке.

По сигналу руководителя первые игроки из команд бегут каждый к своему кругу и стараются схватить булаву (кеглю), выбрав удобный момент, чтобы вращающийся мяч не коснулся игрока.



Взяв булаву, игрок бежит к своей команде, передает ее очередному, а сам становится в конец колонны. Следующие бегут к кружкам и ставят в них булавы и т.д.

***Правила:***

- Если игрок долго не осмеливается взять булаву, руководитель считает до трех. Если в течение этого счета игрок не выполнит задание, то получает штрафное очко.
- Игрок, ставящий булаву, обязан поднять ее, если она упадет, и только после этого может вернуться в свою команду.

***Вариант.*** У игроков в руке булава, которую они должны обменять с булавой, находящейся в кружке, а ту передать следующему игроку.

**Угловой мяч («Стура бумба»)**

Игра проводится на четырехугольной площадке шириной 20 м и длиной 25 м. Она делится линией на две равные части. На каждой половине площадки в правом углу чертится квадрат размером 50 х 50 см – это ворота. Участники делятся на две команды и назначают капитанов. Каждый из капитанов выбирает «сторожа», который становится в угловом квадрате («воротах») на площадке соперника.

По жребию определяют, какой команде начинать игру. Капитаны дают указания игрокам о расположении их на своей площадке, и игроки занимают свои места.

Капитан начинающей команды сам или кто-либо из его игроков бросает мяч через площадку соперника своему «сторожу», находящемуся в квадрате в углу площадки соперника. Если «сторож», не выходя из своего квадрата, поймает мяч, то его команда получает 1 очко. Поймав мяч, «сторож» старается перебросить его своей команде. При удачном броске продолжается перебрасывание мяча между тем же «сторожем» и его командой. Если бросок был неудачным и мяч перехватил игрок другой команды, то этот игрок бросает мяч своему «сторожу», находящемуся в углу площадки команды соперников.

Выигрывает команда, сумевшая за определенное время получить больше очков или заранее установленное их количество.

### ***Правила:***

- Игрокам разрешается передвигаться по своей площадке в любом направлении.
- Запрещается переходить за линию границы площадки.
- Игрокам, находящимся в квадратах («воротах»), не разрешается во время ловли мяча переходить границы квадрата.
- Игрокам команды соперников нельзя переступать границы угловых квадратов.
- При любой ошибке мяч передается капитану соперников.

### **Путешественник («Целетайс»)**

Играющие садятся в круг. Один лишь путешественник остается в центре круга. Сидящие по кругу тихо так, чтобы путешественник не слышал, выбирают для себя наименования городов. Путешественник вслух называет города, откуда и куда он хочет поехать. Участники игры, выбравшие эти названия городов, встают и меняются местами. Путешественник старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто останется без места, продолжает путешествие.



### **ТАДЖИКСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

### **Бросок мяча в круг («Тубхасак»)**

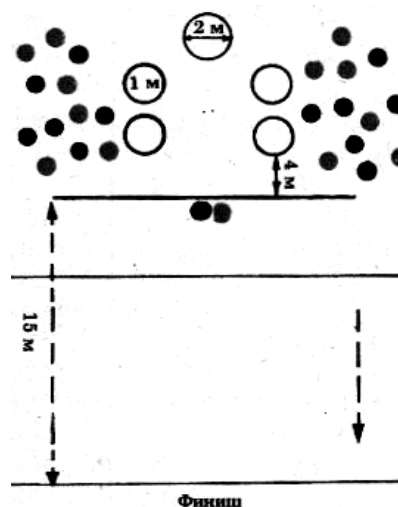
Площадка делится поперечной линией пополам. На одной стороне площадки в середине слева чертится круг диаметром 2 м. На расстоянии 1,5 – 2 м от него по обе стороны в 1,5 м друг от друга чертятся два круга диаметром 1 м.

На расстоянии 4 м от боковых кругов к центру площадки проводится линия броска, откуда начинается игра. На другой стороне площадки на расстоянии 15-20 м обозначается линия финиша. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера из обеих команд становятся на линию броска, все остальные размещаются в произвольном порядке около кругов.

Первый игрок начинающей (по жребию) команды, находясь у линии броска, садится на спину игрока второй команды и по сигналу бросает мяч в большой круг.

Если он попадает в него, все игроки его команды и он сам убегают назад за линию финиша. Игроки другой команды захватывают в этот момент мяч и пятнают им убегающих.

Если мяч попадет в кого-нибудь из соперников, не успевших убежать за линию финиша, то команды меняются ролями. Если мяч не попадет в круг, то бросавшая команда имеет право попытаться попасть еще раз, поручив это другому игроку.



Если и второй раз мяч не попадет, то команды меняются ролями. Если мяч попадет в малый круг, то игроки бросавшей команды имеют право перебросить его своему подающему, который бросает мяч второй раз.

Выигравшей считается команда, которая чаще попадала мячом в большой круг.

#### ***Правила:***

- Игрок бросает мяч по сигналу.
- Пока мяч не попадет в круг, никто не имеет права брать его и пятнать игроков.
- Пятнать можно только до линии финиша, иное попадание не засчитывается.
- Пятная убегающих, можно передавать мяч своим партнерам, находящимся ближе к соперникам.
- Игрок, держащий на спине бросающего мяч, не имеет права мешать ему.

#### **Горный козел («Нахчирбози»)**

Двух-трех играющих назначают охотниками, остальные – горные козлы. Играющие, изображающие горных козлов, ходят или бегают по всей площадке.

По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (бросают мячи). Осаленный садится на пол, к нему подбегает охотник и дотрагивается до его спины. Это означает, что он пойман.

Игра повторяется несколько раз.



**Правила:**

- Осаленный игрок должен сесть там, где его осалили.
- В одного игрока могут бросать мяч сразу два охотника.

**Тетка – наседка («Холла – холла»)**

Из играющих выбираются двое водящих – орел и курица. На одной из сторон площадки чертится круг – это гнездо орла. Орел находится в гнезде, а курица – в поле. Остальные играющие – цыплята, ходят за курицей и собирают зернышки.



По сигналу орел, разводя руки (крылья) в стороны, летает и старается поймать цыпленка. Курица не дает ему этой возможности, защищая их. Цыплята обманывают орла, разбегаясь в разные стороны.

Если орел поймал больше половины цыплят и унес к себе в гнездо, курица начинает звать цыплят: «ко-ко-ко». Услышав ее голос, цыплята бегут в сторону курицы. Орел не пускает их. Они увертываются и любыми путями убегают.

Цыпленок, который не был пойман, при повторении игры становится орлом. Выигрывает тот цыпленок, который ни разу не был пойман или тот, орел, который быстрее поймал цыплят.

**Правила:**

- Орел начинает летать только по команде.
- Цыплята должны следовать за курицей и друг за другом.

Когда же они окажутся в трудном положении, то могут разбежаться в разные стороны, но не выходить за пределы поля.

- Курица имеет право сопротивляться и мешать ловить своих детей.

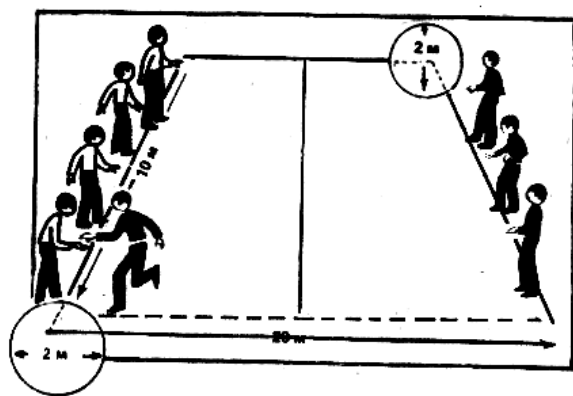
- Цыплята не должны выбегать из гнезда орла, пока не услышат голос курицы.



## АРМЯНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### Пленник («Героцик»)

На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 30-40 м чертятся линии, между ними – средняя (центральная) линия.



У каждой боковой линии с правой стороны – круг диаметром 2-5 м, который называют «местом плена». В нем во время игры размещают пленных. Играющие делятся на две команды, и каждая располагается за линией одна против другой.

Бросается жребий, какой команде начинать. По сигналу руководителя один из игроков начинает игру. Он идет к первой команде и становится перед игроком 1, который протягивает вперед руку. Подошедший игрок имеет право сделать 3 удара по ладони протянутой руки, после чего быстро поворачивается и убегает к своей команде. Вызванный игрок после третьего удара бежит за убегающим, старается поймать его до того, как он пересечет линию своего дома, и забрать его в плен. Если догоняющему не удастся поймать игрока, то он подходит к игроку 2 и также вызывает его тремя хлопками по ладони. Так поочередно игроки обеих команд принимают участие в игре

Команда, набравшая больше пленных, считается победительницей.

***Правила:***

- Дотрагиваться выше кисти нельзя.
- Пленных можно освободить: игрок после третьего удара по ладони, прежде, чем побежать назад, может (если он уверен в своих возможностях) подбежать к пленнику и подать ему руку. Освобожденный пленник быстро бежит к своей команде.
- Пленным не разрешается выходить за черту круга.
- Один из убегающих назад игроков может войти в круг и освободить несколько игроков, подав поочередно руку партнерам-пленным.
- Игрок, задумавший освободить пленных, после того, как коснется 3 раза ладони соперника, может на пути возвращения в свою команду внезапно резко повернуться и побежать в «круг пленных». Это разрешается, если игрок не пересек центральную линию площадки.
- Игроки, стоящие в шеренгах, не имеют права заступать за линию или наступать на нее.

***Вариант.*** По сигналу руководителя игрок 1 идет навстречу к игроку другой команды. Пришедший трижды касается руки соперника и быстро убегает от него. Игрок, руки которого коснулся соперник, преследует его до линии нейтральной зоны. Если он не догонит соперника до нейтральной линии, то быстро поворачивается и убегает в свою зону. В этот миг игрок 2 противоположной команды по сигналу капитана выбегает вперед и преследует игрока противоположной команды до его нейтральной зоны. Таким образом, роли игроков меняются: преследователь становится убегающим. Если преследующий не догонит его до нейтральной зоны, то в игру вступает игрок 2 противоположной команды. Без перерыва все поочередно участвуют в игре. Пойманный в процессе игры, становится пленником.

В данной игре пленников не выручают. Игра заканчивается, когда все примут участие в ней.

**Козлик – козлик («Эц – эц»)**

У всех играющих палки длиной 1 м. Играющие становятся шеренгой в центре площадки перед прямой линией. Один конец

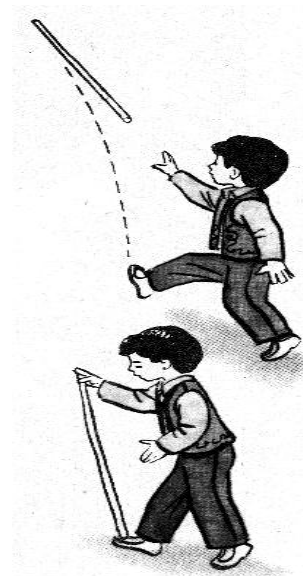


палки они ставят на носок ноги, а другой ее конец поддерживают указательным пальцем правой руки.

По сигналу игроки отрывают правую ногу от пола, отводят ее немного назад и с силой отбрасывают ее каждый свою палку. Чья палка упадет ближе, тот, очень быстро повторяя «козлик – козлик», собирает все палки и передает ведущему и игру начинают сначала. Играют два раза подряд.

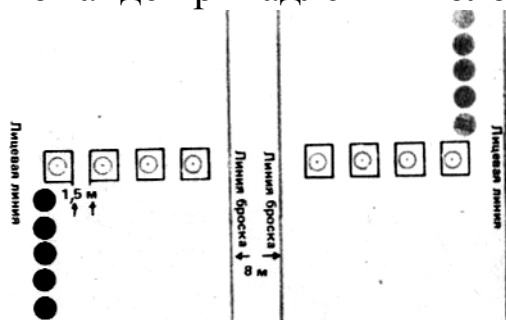
**Правила:**

- Бросать палки только по сигналу.
- Проигравший выбывает из игры.



**Мишени («Тирахнен»)**

Посередине площадки на расстоянии 8-10 м одна от другой чертятся две параллельные линии (линии бросков). Каждой команде принадлежит половина поля.



За своей линией бросков последовательно каждая команда ставит 2-6 мишеней на расстоянии 1,5 м одна от другой. Команды выстраиваются в шеренги справа у своих лицевых линий.

Жеребьевкой определяется, какой команде начинать. Первый игрок команды становится на свою линию броска и бросками мяча старается поразить мишени соперника (количество бросков устанавливается заранее – 2 или 3). За ним бросают игроки его команды по очереди. Когда одна команда закончит броски, к игре приступает другая.

Выигрывает команда, которая наберет больше очков. За каждое попадание начисляются очки.

**Правила:**

- Броски совершаются в следующем порядке: если после первого броска мишень поражена, то игрок приобретает право второго удара, и так до конца. А если промахнулся, то уступает место следующему игроку.
- За поражение первой (ближайшей) мишени игрок получает 1 очко, второй – 2, третьей – 3 и т.д.

- Если от удара мишень опрокидывается, то количество очков удваивается.

- Бьющий игрок не имеет права заступать за линию броска, в противном случае бросок не засчитывается, и мяч считается потерянным.

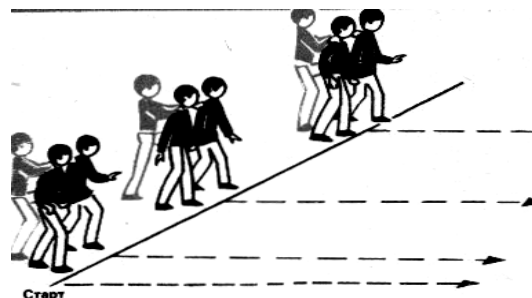


## ТУРКМЕНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### Хромая курица («Агсактовук»)

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м (линии старта и финиша).

Все играющие разбиваются на тройки. Два крайних игрока каждой тройки берутся за руки, а средний закидывает одну ногу на руки своих товарищей.



Все тройки выстраиваются в одну линию на старте.

По сигналу руководителя все тройки бегут к финишу, причем в каждой из них средний игрок прыгает на одной ноге, опираясь на плечи товарищей. Тройка, прибежавшая первой, выигрывает.

#### ***Правила:***

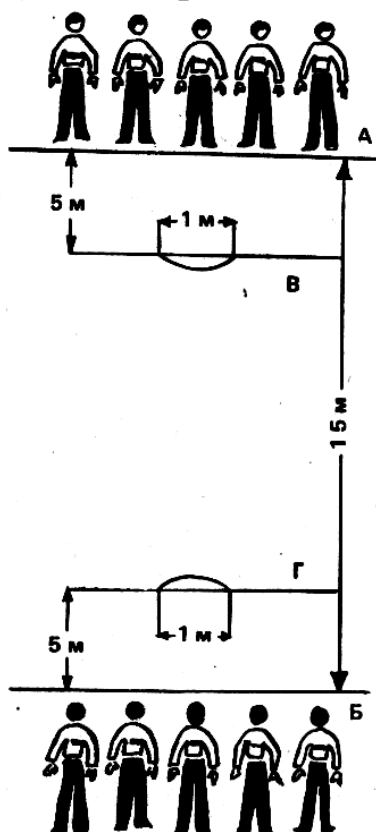
- Тройки начинают бег только по сигналу руководителя.
- Если играют командами, то на линии финиша следует поставить какие-то предметы (кегли, булавы, набивные мячи и т.д.) против каждой тройки. Каждая тройка должна обежать их и возвратиться на линию старта.

- Среднему игроку нельзя опускать поднятую ногу и становиться на нее. В противном случае эта тройка проигрывает.

### Ловля пояса («Гушакгапды»)

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 15-20 м одна от другой (А и Б). Параллельно каждой

черте на расстоянии 5 м проводят еще по небольшой черте (В и Г). В центре линий В и Г чертят полукруги.



Играющие делятся на две равные команды и выбирают капитанов. Команды выстраиваются за линиями А и Б. Игрок из команды, начинающий игру (по жребию), бросает мяч в сторону соперников, которые стараются поймать его. Если соперники не поймают мяч, то он переходит к ним и они бросают его. Игрок, поймавший мяч, переходит на площадку соперника и становится в начерченный полукруг. Впереди него приседает на корточках игрок из команды соперника, который обхватывает за своей спиной руками его ноги, не давая ему возможности подпрыгивать во время ловли мяча.

Команда игрока, находящегося в полукруге на стороне соперника, берет мяч, и игроки ее по очереди бросают ему мяч, а игроки противоположной команды препятствуют этому, отбивая или ловя мяч. С этой целью они могут выбегать в поле и возвращаться на свое место.

Если мяч будет пойман игроком, стоящим в полукруге, то вся его команда садится на спины игроков другой команды, которые должны перенести их на противоположную сторону.

Проигрывает команда, которой пришлось большее количество раз переносить соперников на спине.

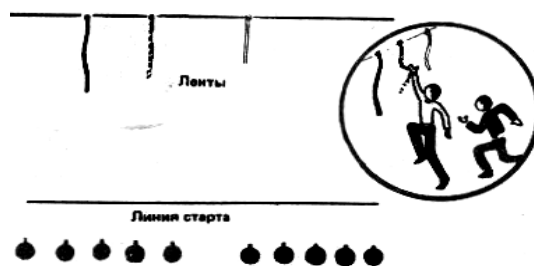
### ***Правила:***

- Если мяч не достиг противоположной стороны, где стоит команда соперника, то игрок идет за мячом и повторяет бросок.
- Если мяч отбит, то бросок повторяется.
- Игроки, перехватывающие мяч, не могут входить в полукруг и толкать игрока, ловящего мяч. Они могут выходить только на площадку игры.
- Каждый раз после броска они возвращаются на свое место.

### **Попробуй достань** («Ярлыга товусмак»)

Ленты привязываются посередине зала за гимнастические кольца, перекладину и т.д. Концы лент должны находиться на разной высоте от пола.

Играющие делятся на две команды и становятся шеренгами в 5-6 м от подвешенных лент. Перед ними в 4 м от лент чертится линия старта.



По жребию первый игрок начинающей команды подходит к линии старта и ждет сигнала, по которому он с ходу или бега должен достать в прыжке рукой ленту, расположенную на наибольшей высоте. Если это ему трудно, он достает ленту, конец которой ниже. Если игрок достает ленту, расположенную выше других, то ему присуждается 3 очка, за ленту, конец которой находится посередине – 2 очка, за ленту, расположенную ниже других – 1 очко. Затем выходит на стартовую линию первый игрок второй команды и проделывает то же самое. Так продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участие в прыжках.

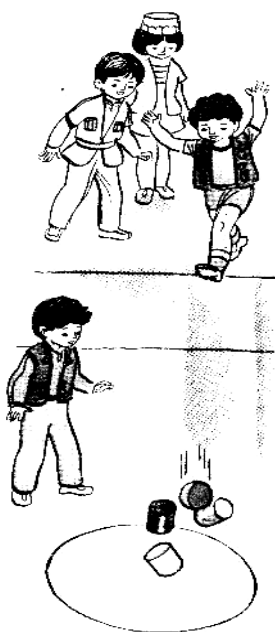
Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### ***Правила:***

- Каждый игрок имеет право на одну попытку.
- Игрок, не дотронувшийся до ленты, не получает очков.
- Ленту срывать нельзя, можно только коснуться ее рукой.

### **Банки разрушились** («Банка блвав»)

В центре начерченного круга ставятся одна на другую 3 банки. Выбирают водящего, который стоит у круга. Другие отходят на 3-5 м за линию, откуда бьют мячиками по банкам. Впереди этой линии отмечают границу другой линией, до которой водящий может ловить игрока. Не попав в банку, игрок бежит к своему мячику, берет его и старается вернуться на свое место. Если водящий поймает его в этот момент, они меняются ролями. Если игрок добежит до мяча и поставит на него ногу, водящий не должен ловить его, но он может поймать игрока, когда тот побежит с мячом обратно. Если же игрок попал в банки, он получает право спокойно вернуться на свое место.



В течение игры можно несколько раз попадать в башню из банок, разрушая ее. Разрушенную башню складывает водящий. Пока башня не восстановлена, водящий не имеет права бежать за игроками, поэтому игроки стараются отбить банки как можно дальше.

Если водящий не успевает никого поймать, то все возвращаются на свои места и снова бьют по банкам. Но если он успеет поставить башню и поймать и поймать кого-нибудь из игроков, то меняется с ним ролями.

### **Правила:**

- В башню из банок бьют, не заходя за линию.
- Преследовать игрока можно до условной линии.
- Игроки должны брать только свой мячик.

### **Крепость («Берд»)**

Игроки делятся на две команды – нападающие и защитники. В центре поля кладут доску – это и есть крепость.

По сигналу защитники окружают крепость на расстоянии 2-3 м и защищают ее от нападения соперников. Нападающие расходятся в разные стороны. Крепость считается завоеванной, если кто-нибудь из игроков наступит ногой на доску и не будет пойман защитником.

Нападающие составляют различные планы осады, подходят к защитникам и заговаривают с ними, стараясь отвлечь. Когда нападающие сжимают кольцо защиты, представители последней стараются поймать их.

В такой момент нападающие прорываются в крепость по прямой линии, и тогда защитники, оставшиеся за прорванной линией, выбывают из игры. Нападающий, прорвавший цепь



защитников, но не успевший поставить ногу на доску до того, как его поймают, тоже выходит из игры.

**Правила:**

- Нападающим засчитывается 1 очко, если они завоюют крепость.
- Если всех нападающих поймают защитники, то они меняются местами, но никто очко не получает.

**Беспокойный мяч («Анангист гндак»)**

Играют две команды – защитники и нападающие. В центре поля чертится круг диаметром 3-4 м, куда входят защитники, а нападающие окружают их за чертой.



Получив мяч от ведущего, защитники три раза подряд перебрасывают его над кругом – это начало игры. В это время нападающие не имеют права ударять находящихся в кругу защитников, а те не могут прыгать и ловить мяч.

После трех перебросов нападающие стараются уловить момент и ударить по кругу. Защитники стараются избежать ударов, т.е. ловят мяч или стремятся удержать его в кругу. В случае удачной защиты играющие меняются ролями.

**Правила:**

- Если удар нападающих достиг цели и мяч вылетел из круга, то защитник, в которого попал мяч, выбывает из игры.
- Если мяч не достиг цели, из игры выходит тот нападающий, который бросал мяч.

**Три камня («Ерек кар»)**

На площадке в кругу положены три плоских предмета. В 3-5 м от них проводится линия, откуда игроки должны ударить мячом по этим предметам.

Около предметов находится водящий. Сбив предметы, игроки разбегаются и прячутся.

Водящий, собрав предметы, идет искать спрятавшихся. Увидев кого-нибудь, он называет его имя, бросает в него мяч и бежит к кругу. Если он успеет вернуться в круг раньше найденного игрока, тот выходит из игры.

Если названный игрок окажется раньше, он сбивает предметы и снова прячется. Пока водящий ищет игроков, любой из них может выбежать и сбить предметы. Если это удастся сделать, то все пойманные игроки имеют право опять прятаться. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает всех игроков.



### **Правила:**

- Прятаться можно только тогда, когда сбиты предметы.
- Водящий ищет игроков после того, как соберет предметы и положит их на место.
- Назвав имя игрока, водящий должен успеть прибежать к предметам.
- Если названный игрок сумеет обогнать водящего, тот мячом выбивает его из игры.



## **ЭСТОНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

### **Лисий силок («Рэбасэпююдминэ»)**

Играющих трое: двое из них – «ловцы», третий – «лиса». Берут веревку длиной 3-4 м и из нее делают затягивающуюся петлю («силок»), чтобы «лисе» можно было на четвереньках через нее прошмыгнуть.

«Ловцы» ставят свои левые ступни на нижние углы петли, левой рукой берутся за верхние ее углы, а правой рукой – за концы веревки. Задача «лисы» - проскользнуть через петлю. «Ловцы», в свою очередь, стараются в этот момент, затянув петлю, поймать «лису». «Лиса» вертится на четвереньках вокруг

петли, отвлекая внимание «ловцов». Улучив благоприятный момент, она старается проскочить через петлю. Если же «ловцы» успеют затянуть петлю и поймать в нее «лису», то они – победители.

**Правила:**

- «Ловцы» должны держать петлю неподвижно, не набрасывая ее на «лису».
- «Лиса» может, чуть войдя в петлю, отскочить назад. Если при этом «ловцы» затянут петлю, они проиграли.

**Черное и белое («Марья – магдалеэна»)**

Две команды – черные и белые – стоят в шеренгах лицом друг к другу. Ведущий бросает диск, у которого одна сторона черная, другая – белая.



В зависимости от того, какая сторона при падении окажется наверху, одна команда начинает ловить другую. Убегающие пытаются выскочить за прочерченную линию дома.

Побеждает команда, на счету у которой за время игры окажется больше пойманных противников.

**Правила:**

- Ловить противников можно только после слов ведущего «Белые» или «Черные».
- Догонять убегающих можно только до линии дома.
- Пойманные за линией дома не засчитываются.

**Сторож («Рыngu»)**

Играющие ложатся на пол и делают вид, что спят. Сторож бегаёт между лежащими, касается всех подряд палочкой и говорит: «Становись за мной!». Те игроки, до которых дотронулась палочка, выполняют команду. Когда все встали, сторож неожиданно кричит: «Ночь!». Все играющие должны как можно быстрее лечь, а сторож следит за ними.

**Правила игры:**

- Команду следует выполнять быстро и безоговорочно.
- Тот, кто лег последним, становится водящим.



## Король мавров («Рапла»)

Один из играющих становится королем мавров, все остальные – мавры. Король встает за одной чертой, мавры – за другой на расстоянии 5-10 м. Мавры подходят к королю и хором ведут с ним переключку:

- *Здравствуй король мавров!*
- *Здравствуйте! Кто вы?*
- *Мы – мавры!*
- *Что вы умеете делать?*
- *Любую работу.*

Играющие изображают какую-либо работу, о которой заранее договариваются (пилят, колют, копают и т.п.). Если король отгадывает, что они делают, игроки разбегаются, а король пытается их догнать. Тот, кого он догнал, становится помощником короля. Игра продолжается до тех пор, пока все мавры не будут пойманы.

### **Правила:**

- Мавры убегают только по сигналу (отгадывание королем вида работы).
- Проигравшие переходят на сторону короля.



## Щелчок («Нипсумянг»)

Играющие садятся по кругу и играют 5 маленькими камешками. Первый с ладони подбрасывает камешки. Когда они падают, он подставляет тыльную сторону ладони: камешки, ударяясь о нее, раскатываются по полу. Необходимо направлять их так, чтобы они легли подальше друг от друга.



Играющий одной рукой берет любой из камешков и подбрасывает его вверх. Пока тот находится в воздухе, игрок старается схватить другой камешек и поймать в ту же руку летящий камешек. При этом камешки должны щелчком удариться друг о друга.

Затем игрок выкладывает один камешек с ладони, а с остальными продолжает действовать до тех пор, пока не будут подняты все 4 камешка.



## УДМУРТСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### Ловушка

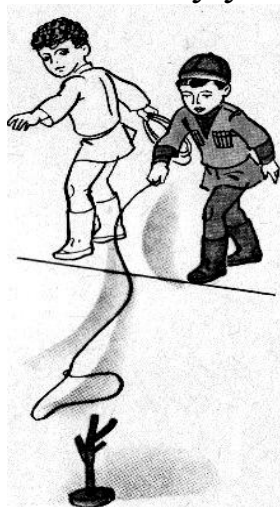
Все участники делятся на две равные по числу команды. По жребию одна команда изображает «ловушку». Держа друг друга за руки, играющие образуют круг, овал или квадрат. А вторая группа – «пташки» – располагаются за пределами «ловушки».

По сигналу участники первой команды опускают руки, а «птахи» начинают вбегать и выбегать из «ловушки». По второму (неожиданному) сигналу все «птахи», оказавшиеся внутри «ловушки», – пленницы. За каждую «птичку», попавшую в «ловушку», команда получает очко

По три раза каждая команда бывает «ловушкой» и «птахами». Кто наберет больше очков, то и выиграл.

### Охота на лося («Лосьесты кутон»)

Играют две команды, которые становятся за чертой на расстоянии 1,5 м от лосиных рогов (их количество соответствует количеству участников в команде).



Все стараются заарканить лося (набросить аркан на рога). Выигрывают те охотники, кто поймал больше лосей, т.е. большее число раз набросил аркан.

#### **Правила:**

- Начинать игру следует по указанию ведущего поочередно в обеих командах.
- Прежде, чем проводить игру, следует научиться определенному способу набрасывания аркана.

### Удмуртские горелки («Плипуры»)

Несколько пар становятся одна за другой вереницей. Впереди – один из играющих, который держит над головой платок или пояс. Составляющие последнюю пару разделяются и бегут к игроку с платком и стараются взять его. Взявший платок заменяет державшего его, но переходит на 1 м назад, чтобы освободить место впереди себя для новой пары. Ее образуют, взявшись за руки, игрок, державший до этого платок, и тот, кто подбежал к нему вторым.

Если оба бежавших игрока возьмутся за платок одновременно, то он остается у державшего его, а прибежавшие становятся первой парой.

Потом бежит другая пара с конца колонны и т.д.



#### **Правила:**

- Бежать последняя пара начинает сразу же после разъединения рук (без специального сигнала).
- Вырывать платок друг у друга не разрешается.

### Серый заяц («Пурьсь кечпи»)

На площадке чертят квадрат 6 х 6 м – это забор. У одной из сторон забора сидит заяц. Собаки (10 игроков) располагаются полукругом в 3-5 м у противоположной стороны забора. Участвующие в игре говорят: «Зайчонок, зайчонок, почему в огород заходил? Почему мою капусту съел?».

На последние слова заяц делает прыжок от забора и старается убежать. Собаки ловят его, окружая сцепленными руками.

#### **Правила:**

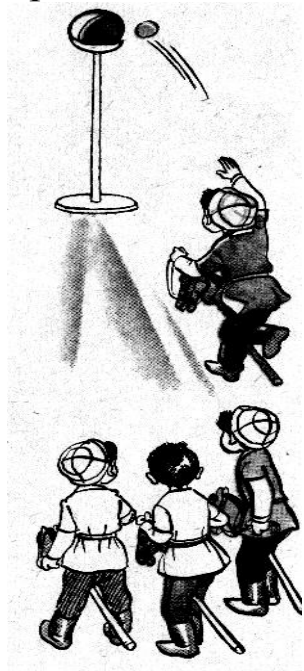
- Заяц считается пойманным при полном смыкании круга.
- Выбегать из-под рук при сомкнутом круге заяц не имеет права.



## ГРУЗИНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### Конно-спортивная игра («Кабахи»)

В середине площадки ставится стойка, на которую сверху помещают мяч большого размера. От стойки на расстоянии 2-3 м проводятся линии метания.



Игрок первой команды «скачет» к линии метания, стараясь попасть мячом в большой мяч и возвращается на свое место.

В игру вступает первый игрок из второй команды и т.д. Каждый мяч, попавший в цель, дает команде 1 очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

#### *Правила:*

- Переступить за линию метания запрещается.
- Игроки команд вступают в игру поочередно.

### Лахти

В центре ковра мелом очерчивают круг диаметром 3 м. Играющие делятся на 2 команды по 4-6 человек. По жребию одна из команд становится в круг, и каждый из игроков кладет набивной мяч так, чтобы его наружная сторона оказалась над линией круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки команды соперников стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в кругу, удастся осалить ногой ниже колена кого-либо из соперников, оставаясь при этом одной ногой в кругу, то команды меняются местами.

Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся игроков, толкать их, наскокивать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, ногой, выбивать мяч отнятым у соперника мячом (если при этом мяч

задерживается в кругу, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию). Разрешается действовать вдвоем (один, лежа, захватывает мяч, другой за ноги тянет его назад), втроем и т.д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при этом с «пленным» должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий отвлечется и включится в игру, то его «пленный» возвращается в круг.

### ***Правила:***

- Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать (не покидая хотя бы одной ногой круга) игрока соперников и затягивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но вырывать его из рук соперника разрешается.

- Запрещается перемещать передвинутый соперником мяч обратно в круг (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга.

- Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь перемещается к его границе.

- Если в течение 2 мин. после начала игры из круга не удалось извлечь ни одного мяча, команды меняются ролями.

Если атакующая команда овладевает всеми мячами из круга, то обороняющие игроки проносят на своих спинах победителей по кругу.

### **Захвати палку! («Джохитациоба!»)**

Две команды строятся в колонны. Перед ними проводится стартовая линия. От нее на расстоянии 2-3 м по обе стороны площадки втыкают палки, которые очерчивают кружками диаметром 25-30 см. (В условиях зала можно использовать кегли, булавы).



По сигналу первые игроки обеих команд бегут к своим палкам, оббегают их, после чего спешат к палке соперника. Ее тоже оббегают. Затем вынимают палку из земли и, пробегая между обеими командами, втыкают в кружок, где находилась (или еще находится) палка своей команды.

Затем игрок бежит к следующему партнеру по команде, касается рукой его вытянутой ладони и становится в конец своей колонны. Игру продолжает следующий игрок команды и т.д.

Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

**Правила:**

- Следующий игрок вступает в игру лишь после того, как предыдущий коснулся его вытянутой ладони.
- Если игрок нарушил последовательность игры, он должен вернуться на то место, где допустил ошибку, и продолжить игру.

**Конное поло («Цхенбурти»)**

В середине площадки на расстоянии 1 м друг от друга чертят 2 круга диаметром 40-50 см. Между стартовой и финишной линиями вдоль этих кругов с обеих сторон проводят линии метания.



Команды строятся у стартовой линии в колонны. У каждого игрока мяч малого размера. По сигналу игрок первой команды «скачет» вдоль линии метания и на ходу старается попасть в один из кругов, после чего скачет до линии финиша и останавливается за ней.

Игру продолжает второй игрок и так далее, пока все игроки первой команды не выстроятся в колонну за финишной линией. Затем в игру поочередно вступают игроки второй команды.

При повторении игры всадники скачут в обратном направлении и вновь выстраиваются за стартовой линией. Каждое попадание в круг дает команде 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**Правила:**

- Последующий игрок вступает в игру только после того, как предыдущий пересечет линию финиша.
- Метание мяча в круг должно происходить в движении.
- При броске нельзя заступать за линию метания.

**Ударь жгутом! («Кочинчара!»)**

Игроки становятся диаметром 6-10 м. Один из них (по жребию) на одной ноге преследует игроков и ударом мягкого жгута (шарф) старается их осалить.



Игроки, используя обманные движения, стараются избежать ударов. После осаливания 2-3 игроков избирается новый водящий. Если водящему не удалось в течение 10-20 сек. осалить кого-нибудь из игроков, его заменяют другим.

При смене водящего новому игроку передается жгут, а старый игрок присоединяется к остальным играющим.

**Правила:**

- Игрокам, кроме водящего, не разрешается выходить за пределы круга.
- Кто выйдет за круг считается осаленным и он временно выходит из игры до смены водящего.
- Осаливать жгутом разрешается только ниже колена.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Народные игры аккумулируют в себе народную память, многовековой опыт жизни, устанавливают нормы и принципы поведения детей в обществе и нередко становятся неписанными законами.

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь школьников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Педагог, творчески используя народную игру как эмоционально-образное средство влияния на школьников, побуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

Педагогу следует помнить, что главная его цель заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей игры, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявляя инициативу., т.е. школьники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

Итак, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Работая с детьми, педагогу надо помнить, что впечатления школьного детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Ангеловски К. Учителя и инновации.- М.: Просвещение, 1991.
2. А.А. Таран. Русская народная игра «Лапта» // Спорт в школе. – 2000, № 23-24.
3. Баранчукова Г.А. Воспитательные возможности подвижных игр.- Физкультура в школе, 1980, № 3 С. 28-30.
4. Беспалько И.Н. Педагогический поиск. – М.: Просвещение, 1995.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1982.
6. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: ФиС, 1985.
7. Веселая З.А. Игра принимает всех. – Мн., 1985.
8. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. - 2-е изд., доп. – М.: Молодая гвардия, 1989. – 139 с.
9. В.А. Лепешкин. Лето на дворе: играйте в лапту. // Спорт в школе.- 2002, № 13-15.
10. В.А. Лепешкин. Подвижные игры на занятиях по лапте. // Спорт в школе, 2002, № 3.
11. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры. Учебное пособие. М.: 1990.
12. Глязер С. Ларчик с играми. – М.: Детская литература, 1975.
13. Геллер Е.М. На старт вызывает «Спортландия». – Мн., 1988.
14. Горбунов, Б.В. Традиционные народные игры и забавы Рязанского края / Б.В. Горбунов, А.В. Ефимов, Н.А. Ефимова. – Рязань, 1994.
15. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
16. Игры народов СССР / Сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. – М.: Физкультура и спорт, 1985.- 269 с.
17. Игрунов Н. Большая энциклопедия детских игр. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 384 с.

18.Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

19.Коняхина Г.П. Русская лапта в системе подготовки учителя физической культуры: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 252 с.

20.Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.

21.Макарова О.С. Спортивно-игровая программа // Физическая культура в школе.- 2001, № 2.

22.Маркушевич, А.А. Городки и лапта / А.А. Маркушевич, С.В. Сысоев. – М.: Новая Москва, 1996.

23.Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель Г.П.Коняхина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003.

24.Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: ФиС, 2001.

25.Покровский, Е.А. Детские игры, преимущественно русские / Е.А. Покровский. – СПб., 1994.

26.Тимофеев, Ю.Н. Игротека, вожатого / Ю.Н. Тимофеев. – МГДД и ЮТ, М., 2001.

27.Рунцов Б.С. Подвижные игры на уроках в малокомплектной школе / Б.С. Рунцов // Физкультура в школе. – 2002. – № 4. – С. 22–25.

28.Соломянская Л.Л., Глязер С.В. Олимпиада во дворе, где живут веселые «чижи». М.: Физкультура и спорт, 1978. – 55 с.

29. Фришман И. И., Мирошкина М.Р. Технология игры в XXI веке. – М., 1999.

30.Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. – М.: Новая школа, 1994.

31. <http://www.csporta.ru>

32. <http://ruslapta.ru>

33 <http://svyatorus.com>

34. [www.pcentral.org](http://www.pcentral.org)

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Русские народные игры.....	4
Башкирские народные игры .....	29
Бурятские народные игры.....	32
Карельские народные игры .....	34
Мордовские народные игры .....	36
Осетинские народные игры .....	40
Чечено-ингушские народные игры.....	44
Чувашские народные игры .....	46
Украинские народные игры.....	49
Белорусские народные игры.....	53
Абхазские народные игры .....	56
Узбекские народные игры .....	59
Азербайджанские народные игры .....	66
Литовские народные игры .....	70
Латышские народные игры .....	72
Таджикские народные игры .....	76
Армянские народные игры .....	79
Туркменские народные игры.....	82
Эстонские народные игры .....	87
Удмуртские народные игры .....	90
Грузинские народные игры .....	92
Заключение.....	96
Литература.....	97

---

**Коняхина Г.П.**

**НАРОДНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

*Учебное пособие*

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 20.03.2014 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 32,25. Тираж 100 экз. Заказ № 80. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.  
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.