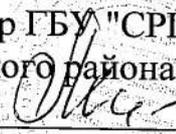


Министерство социальной политики Нижегородской области
государственное бюджетное учреждение
"Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
"Солнышко" Ленинского района г. Нижнего Новгорода"

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ "СРЦН "Солнышко"
Ленинского района г.Н.Новгорода"

" " 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Спортивные игры"

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 месяцев
(72 часа)

Автор-составитель:
Першин Павел Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

Нижний Новгород,

2026 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы:

- наименование: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры»;
- уровень сложности содержания - стартовый уровень (общедоступная сложность содержания программы);
- направленность - физкультурно-спортивная;
- форма обучения – очная;
- возраст – 7-17 лет;
- срок реализации – 3 мес;
- объем учебной нагрузки – 72 часа;
- наименование объединения – секция;
- нормативная наполняемость объединения – не более 12 чел;
- состав объединения – одновозрастные группы учащихся;
- форма организации образовательного процесса – групповое, индивидуальное занятие;
- периодичность и продолжительность занятий – 3 занятия неделю продолжительностью 2 часа;
- при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания не осуществляются;
- для зачисления ребенка на обучение требуется медицинский допуск к занятиям в объединении физкультурно-спортивной направленности.

Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации воспитанников;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления»;
- Положением «Порядок приема»;
- Правилами внутреннего распорядка воспитанников;

1.2. Актуальность программы

Спортивные игры с мячом являются самыми зрелищными и популярными видами спорта в нашей стране. Отличительной особенностью этих игр является: динамичность, скорость, умение «владеть» мячом и др. Спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности и любимым занятием. В основе спортивных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Спортивные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. В играх занимающиеся упражняются в беге, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей физкультурной и спортивной деятельности.

Ценность спортивных игр заключается в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

1.3. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и спортом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;

- организация свободного времени детей;
- мотивация личности воспитанника к занятиям физической культурой и спортом.

1.4. Новизна программы

В отличие от известных нам программ программа «Спортивные игры» предоставляет возможность ребенку ознакомиться с наиболее популярными игровыми видами спорта с мячом. Программа не предполагает ориентацию детей на выбор определенного вида спорта, в котором он мог бы эффективнее всего себя проявить. Занятия в объединении строятся на принципах выработки понимания каждым ребенком важности занятий физической культурой в целях совершенствования личных качеств, а коллективная игра формирует определенные социальные и нравственные отношения, в том числе к разумному пониманию лидерства и ответственности перед коллективом для достижения определенных целей.

Ввиду того, что программа является начальным этапом освоения игровых видов спорта, в качестве спортивных игр используются доступные для учащихся разновидности данных игр, с упрощенными правилами, но тем не менее в теоретическую часть программы включены правила классических соревнований и их объяснения должны сопровождаться показом фрагментов игр мастеров спорта, раскрывающих красоту спорта, драматизм соревнований и волю к победе.

1.5. Цель программы:

Мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом путем вовлечения их в игровые виды спорта.

1.6. Задачи программы:

Предметные:

- изучить правила игр, представленных в программе;
- выполнять правила игры на занятии;
- уметь применять на практике основные приемы игры;

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

1.7. Отличительная особенность программы

Программа ориентирована на детей в общей массе не имеющих ярковыраженной одаренности и талантов.

1.8. Адресат программы

Возраст воспитанников по программе 7-17 лет. В этот период, ребенок продолжает открывать для себя новый социальный мир, где он играет незнакомую до этого времени роль воспитанника. Вместе с ним появляются новые обязанности и права, которые требуют серьезного и осознанного поведения. Теперь, в большей мере, он может проявить самостоятельность и продемонстрировать сдержанность в поведении. В характере появляется много новых черт. Он начинает раскрывать себя как личность со своими взглядами и мнением, узнает о себе новое и интересное, и уже понимает на что способен.

Игра по-прежнему является актуальной деятельностью для ребенка и остается важной частью его развития, формирования новых качеств личности. Он познает чувства сотрудничества и соперничества, знакомится с такими понятиями как справедливость и несправедливость, преданность и предательство, предубеждение и равенство, лидерство и подчинение. Игры с друзьями занимают центральное место и носят социальный характер.

Подростковый возраст — это период бурного роста и развития организма.

Достаточно взглянуть на подростка, чтобы сразу же отметить некоторые его внешние особенности, бросающиеся в глаза даже без

специального наблюдения: нескладность, непропорциональность частей тела, угловатость движений. Особенно заметно увеличение и вытягивание его конечностей. Эти впечатления подтверждаются данными специальных антропометрических измерений. Среднее увеличение роста (прирост) за год у мальчиков — от 4,3 до 6,7 см, а в период самого интенсивного роста доходит до 8—10 см; у девочек — от 2,9 до 5,8 см. (По Ар-но.) Наибольший прирост отмечается у девочек в 13 лет и у мальчиков в 15 лет, когда за два года рост может увеличиться на 20 см. Рост в длину в значительной мере происходит за счет роста конечностей, грудь и таз отстают в развитии, отчего фигура становится несколько вытянутой и порой очень нескладной, грудь — впалой, и подростки выглядят узкогрудыми.

Несоответствие между быстрым ростом трубчатых костей и относительно медленным развитием мышц еще более усугубляет впечатление неловкости и нескладности. Эти особенности физического развития накладывают свой отпечаток на все внешнее поведение и на характер движений подростка: он часто проявляет неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их, что приносит много беспокойства и ему и окружающим, причем это происходит случайно, неожиданно для него самого. Подросток не замечает, что излишне размахивает руками при ходьбе, жестикулирует при разговоре, как бы восполняя недостаток выразительности речи; когда идет по улице, то не замечает, что задевает прохожих. При возбуждении резкость и порывистость движений увеличиваются. Упражнение, тренировка, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток.

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. У подростка отмечается несоответствие между быстрым ростом сердца и ростом массы тела.

В связи с указанными сосудистыми изменениями головной мозг может иногда испытывать недостаток притока крови, что ведет к снижению его работоспособности; отсюда быстрая утомляемость, головокружения. Нередки ослабления пульса, сердцебиения. Поэтому сердце подростка необходимо оберегать от чрезмерных нагрузок и переутомления, которые субъективно порой и не осознаются им, например, во время игры, в походе, но объективно дают отрицательные показатели. Внешний вид подростков при этом меняется, отмечается посинение губ, рук, а иногда и сильное покраснение или побледнение лица, наблюдаются перебои в работе сердца, неправильный ритм, одышка, сердцебиение.

Необходимо научить подростка правильно и глубоко дышать во время работы, ходьбы, учебных занятий. Это важно потому, что в связи с усиленным ростом, интенсивным обменом веществ организм подростка нуждается в большом количестве кислорода (потребность его в кислороде больше потребности взрослого).

1.9. Режим занятий

Программа реализуется в течение срока реализации ДОП, объем учебной нагрузки – 72 часа.

Занятия проводятся еженедельно - 3 занятия в неделю по 2 часа с перерывом в 10-15 мин.

Продолжительность активной части занятия – 45 минут. Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.

По окончании занятий осуществляется контроль выполнения гигиенических требований воспитанниками.

2. Календарный учебный график

Набор детей на обучение по программе осуществляется по мере формирования группы.

Сроки реализации программы:

- начало работы кружка: по мере формирования группы;
- срок реализации программы – 3 месяца;
- окончание работы кружка: по завершении реализации ДООП;
- каникулы – продолжительность каникул – не менее 3-5 дней.

2.1. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по реализации настоящей программы регламентируется Положением о режиме занятий объединений дополнительного образования в ГБУ "СРЦН "Солнышко" Ленинского р-на г.Н.Новгорода"

Образовательный процесс осуществляется в детском объединении, сформированном на период реализации программы.

Минимальная наполняемость объединения – 5 чел., максимальная – 15 чел.

Состав объединения – одновозрастной, в пределах возрастного диапазона от 7 до 17 лет.

Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации программы разноплановый, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие.

Структура занятия:

- 1) Организационный этап.
- 2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности воспитанников.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний.
- 5) Выполнение практического задания – подвижные игры, спортивные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п. (передвыполнением практического занятия осуществляется разминка).
- 6) Рефлексия (подведение итогов занятия), демонстрация приобретенных навыков и умений.

2.2. Планируемые результаты освоения программы

В ходе обучения по программе учащиеся освоят элементарные приемы и навыки игры.

Будут знать правила игры.

Будут уметь:

- выполнять правила игры;
- уметь применять на практике основные приемы игры

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, других воспитанников в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;

- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений воспитанника, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Промежуточная аттестация

Проводится по итогам завершения освоения каждого модуля, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся и корректировка учебной деятельности воспитанников.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- спортивные игры, эстафеты;
- проверка выполнения заданий и др.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости/ журнале педагога, с учетом достижений воспитанника по каждой теме.

Итоговая аттестация проводится в конце реализации ДОП и проводится в формах, определяемых образовательной программой. Итоги итоговой аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;

После завершения реализации программы педагог составляет аналитическую справку о деятельности воспитанников, их творческих достижений, участия в соревнованиях в период реализации программы.

Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия.

2.3. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации данной программы используются тренажерный зал (в холодное время года) и уличная спортивная площадка (в теплое время года).

Требования к спортивным залам:

- не менее 50 кв.м., иные требования к площади зала – не предъявляются;

- высота потолка – не ниже 5 метров;
- защита оконных стекол от попадания мяча;
- деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическоеполужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

- Щиты баскетбольные с корзинами – 2;
- Разметка игрового поля для баскетбола в зоне расположения щитов;

Требования к уличным спортивным площадкам:

- Поле для игры в футбол с ровным травяным или синтетическимпокрытием;

Наличие уличных баскетбольных и волейбольных площадок не является обязательным для реализации программы.

Иные помещения и оборудование:

- Туалетные комнаты;
- Комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся).

Спортивное оборудование:

- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные и др.

Иное оборудование, используемое не регулярно:

- оборудование для демонстрации видеофильмов и презентаций.

2.4. Информационное обеспечение

Интернет источники:

- <http://www.fizkult-ura.ru/>

2.5. Кадровое обеспечение

Требования к кадровому обеспечению программы: педагогическое образование в области «педагогика и психология», опыт работы не менее 3 лет.

Соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н, знания в области физической культуры.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
		о	ия	тика	

Раздел 1	Введение образовательную программу	в	1	1	-	Наблюдение
Раздел 2. Общефизическая и специальная подготовка – 13 часов						
2.1	Общефизическая п-ка				5	Текущий контроль: наблюдение за действиями во время игры, обсуждение итогов игры
2.2	Специальная п-ка: упражнения для обучения подачи и приема мяча, работа с мячом; блокировка нападающего удара; перемещение по площадке; взаимостраховка				8	Текущий контроль: наблюдение за действиями во время игры, обсуждение итогов игры
Раздел 3. Волейбол - 19 часов						
3.1	Вводное занятие раздела			1		Текущий контроль. Фронтальный опрос
3.2	Тактико-техническая п-ка				18	Текущий контроль: наблюдение за действиями во время игры, обсуждение итогов игры (Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры)
Раздел 4. Баскетбол – 19 часов						
4.1	Вводное занятие раздела			1		Текущий контроль. Фронтальный опрос
4.2	Тактико-техническая п-ка				18	Текущий контроль: наблюдение за действиями во время игры, обсуждение итогов игры
Раздел 5. Футбол/бадминтон – 18 часов						
5.1	Вводное занятие раздела			1		Текущий контроль. Фронтальный опрос

5.2	Тактико-техническая п-ка			17	Текущий контроль: наблюдение за действиями во время игры, обсуждение итогов игры
Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа					Опрос/тестирование
	итого	72	4	66	

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Методы обучения и воспитания по программе.

4.1.1. Методы обучения:

- словесный;
- наглядный - практический;
- репродуктивный;
- игровой.

4.1.2. Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация.

4.2. Формы организации образовательного процесса – групповая, индивидуальная, это связано с особенностями преподаваемой дисциплины, возрастными особенностями воспитанников.

4.3. Формы организации учебных занятий:

4.3.2. Организационные формы занятий:

- беседа;
- комплексное занятие;
- тренировка;
- элементы соревнования;
- игра.

4.5. Педагогические технологии:

- Технология игровой деятельности;
- Личностно-ориентированные технологии;
- Технология группового обучения;
- Технология уровневой дифференциации;
- Технология развивающего обучения;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Коммуникативная технология обучения (наглядность, моделирование игровых ситуаций, тестовый контроль, оценка самочувствия и др.).

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания – Ростов н/Д, 2008 –381 с. пособие. - Архангельск: Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. - 128 с.
 2. Гатман Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М., изд-во АСТ, 2007.
 3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Издание 4-е. Ростов-на-Дону, Феникс, 2014 – 249 с.
 4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
 5. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Планета – 2015. – 76 с.
 6. Мельникова М.Ю. История физической культуры и спорта. М: Спорт, 2013 – 392 с.
 7. Овчаров В.С. Играем в футбол. – Минск: АСАР, 2010 – 76 с.
 8. Овакян М.А. Методические принципы физического воспитания. - Тольятти, 2009 –32 с.
- Интернет-ресурсы: - <http://www.fizkult-ura.ru/>
- <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>

Приложение

Комплексы разминок перед игрой

Этапы спортивной разминки

Разминка перед игрой с мячом условно делится на два этапа:

- Начальная или общая. Включает разноплановые упражнения без мяча, среди которых бег, нагрузка для плечевого пояса, туловища, нижних конечностей и кистей рук, развитие гибкости.
- Специальная. Проводится уже с мячом и включает различные элементы игры.

Общая разминка:

Продолжительность общей разминки составляет 10 минут. Она включает два этапа: холодную и горячую. Тренировка перед игрой вначале имеет аэробный характер, то есть, направлена на снабжение мускулов и связок кислородом.

Комплекс помогает разогреть тело, подготовить его к активным нагрузкам.

Горячие мышцы сильнее холодных, поэтому только после правильного разогрева воспитанник сможет использовать все возможности своего организма. Самый первый этап занятия включает легкий бег и прыжки.

Горячий комплекс – это упражнения для таких мышц и суставов:

- Шея;

- Кисти рук;
- Локти;
- Колени;
- Голеностоп;
- Поясница;
- Спина.

Тренировка выполняется не резко и быстро, а спокойно, чтобы избежать повреждений.

Специализированная разминка с мячом

Упражнения перед тренировкой с использованием мяча длятся 5-10 минут. Они начинаются с работы над легкими приемами. Воспитанники выполняют передачи мяча, подачи и имитацию нападающих ударов.

4.10.2. Описание примерных игр, используемых при реализации программы.

Игра «Метко в цель»

Вариант № 1

Две команды выстраиваются в две шеренги, одна против другой, на расстоянии 10—12 м. Посередине чертят линию, вдоль которой ставят десять городков. Игроки одной команды получают по мячу (теннисному, тряпичному) и по сигналу все одновременно бросают мячи так, чтобы попасть в городки и сбить их (как можно больше). Сбитый городок ставят на один шаг ближе к той команде, которая бросала мячи.

Другая команда подбирает мячи и так же сбивает городки. Теперь сбитые городки отставляют на шаг ближе к этой же команде. Затем броски выполняет снова первая команда, и так поочередно по четыре раза.

Выигрывает команда, которая собьет больше городков (в сумме за четыреброска).

Вариант № 2

Второй (более сложный) вариант игры приучает к большей точности метания малых мячей в цель.

Играющие встают в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй.

Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, игроки образуют две шеренги: одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда.

Игрокам одной из команд дается по малому мячу, а впереди шеренги, на расстоянии 6 м от черты и параллельно ей, ставятся в ряд с промежутками в один - два шага десять городков: пять одного цвета и пять другого (вперемежку). Каждой команде принадлежат городки определенного цвета.

По сигналу педагога игроки очередной команды залпом (все одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок цвета метавшей команды отодвигается на шаг дальше. Сбитый городок цвета другой команды переставляется на один шаг ближе. Затем метает другая команда. Игра заканчивается, когда все игроки произвели по четыре метания.

Игроки команды, которая сумела дальше отодвинуть свои цели, выигрывают.

Каждый раз брошенные мячи собирает команда, которая готовится к броску. Делает это она тогда, когда сбитые городки установлены на свои места.

Вариант № 3

Сложный вариант.

Играющие встают в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй.

Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Участники команд по очереди бросают баскетбольный мяч в баскетбольную корзину. Выигрывает команда забившая большее количество мячей.

Игра «Ракета»

Играющие, взяв в руки маленькие (например, теннисные) мячики, становятся вдоль внешней границы начерченного на земле круга диаметром около 10 метров.

Ведущий с большим (баскетбольным или волейбольным) мячом располагается в центре. Со словами: «Три, два, один... пуск!» он подбрасывает свой мяч вверх (запускает ракету), остальные кидают в эту летящую цель маленькие мячики, пытаясь попасть. За каждый точный бросок игроку начисляется балл. Победителем становится тот, кто за определенное число попыток набрал большее количество баллов.

Игра «В яблочко»

Заранее отмечается линия броска, на расстоянии двух метров от нее кладётся обруч (или рисуется круг). Участники становятся к линии, и по очереди кидают мяч в круг. Их задача — попасть в него так, чтобы снаряд отскочил прямо в руки ведущего, стоящего на противоположной стороне (за обручем). После броска игрок отходит в сторону, уступая место другому. Если мяч задел обруч или если ведущий не смог поймать его, бросок не засчитывается. Игра проводится в быстром темпе, несколько раз, потом подсчитываются точные броски и выявляется победитель.

Игра «Охотники и утки»

На полу чертится большой круг. Если игра проводится в узком зале, рекомендуется нарисовать посередине две черты поперек зала на расстоянии 7-10м одна от другой. Таким образом, получается прямоугольник, две

стороны которого - стены зала и две - начерченные линии. Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, за его чертой (или за начерченными линиями, разделившись пополам). «Утки» становятся в середину круга, или в середину прямоугольника, размещаясь произвольно. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч между собой в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им (подстрелить) «уток». Осаленная мячом «утка» выходит из игры. Когда все «утки» «подстрелены», педагог отмечает в течении какого времени «охотники подстрелили всех уток».