





**СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬН
АЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ОНЛАЙН-ПРОЕКТ
ВМЕСТЕ**

ГАУДО ДООЦ "Сибирская сказка"



***Рассмотрим
некоторые виды
спортивно-
оздоровительны
х программ***

Интеллектуально-спортивные программы

Такие программы, когда происходит командное участие спортсменов и интеллектуалов в тех или иных испытаниях, каждое из которых состоит из спортивного и интеллектуального этапов, а победа зависит от успешности прохождения каждого из них.

Темы интеллектуальных этапов могут быть различными - спорт, кино, музыка, география и т.д.

Соответственно, спортивные испытания в формах пересекаются с интеллектуальным этапом.

Спортивно-творческие программы

Предполагают использование мастер-классов, игровое взаимодействие в которых построено на обучении и демонстрации полученных умений.

Организация мастер-классов выстраивается в круговом движении из одного в другой, обучении в том или ином мастер-классе в течение определенного времени, демонстрации, рейтинговой самооценке полученных умений и оценке мастера.

Социальные программы

Программы для подростков, которые в первую очередь связаны с проблемами здорового образа жизни, профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Основное содержание таких программ включает в себя социальные акции, правовые, акции отказа от вредных привычек, ролевые игры и конкурсные программы "Суд над вредными привычками", "Академия здоровья».

Тренинги "Спасибо-нет", ответственного поведения, акции альтернативных действий, проблемные столы и дискуссии "Ты и только ты выбираешь", "Что делать?".

Сюжетно-ролевые

программы

Обращение к физкультуре и спорту в качестве основного направления в выборе конкретных форм.

Например, в игре "Мушкетеры" пиком всех событий становятся игры на местности по сюжету романа "Подвески королевы", в основе которых - элементы известных "Зарниц", где между собой сражаются гвардейцы и мушкетеры.

В игре в "хоббитов" динамика игры выстраивается в соответствии с сюжетом и является приключенческой программой, в основе - препятствия, традиционные для спортивно-туристических форм работы: кочки, переправа, ориентирование, преодоление которых позволяет обрести "Великое кольцо и предотвратить войну".

Играя в "Волшебника Изумрудного города", команды малышей совершают "поход в Изумрудный город", попадая в различные игровые ситуации, сражаются (где игровым оружием становятся резиновые и теннисные мячи, скакалки, кегли и т.д.) и побеждают, перетягивая канат, преодолевая бревно, подползая под веревкой или перепрыгивая через нее.

Организационно- деятельностные программы

Организационно-деятельностная игра предполагает проектирование собственного государства и организации жизни в ней.

Создавая различные предприятия и учреждения своего государства, дети в таких играх обязательно образуют спортивный сектор, где налаживают работу различных спортивных клубов, школ, секций, проводят спортивные праздники и акции.

В отличие от традиционных спортивных секций дети в таких предприятиях не только обучаются, но и получают представление об элементарных основах бизнеса.

Подвижные игры

Представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, влияющие на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств.

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Подвижные игры для детей 6-7 лет

Направлены на общение со сверстниками, отображение той жизни, которой живут взрослые или животные, большинство подвижных игр несут в себе сюжетный характер. Детей интересует результат игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное.

Подвижные игры для детей 8-12 лет

Правила игры становятся немного сложнее, но основные задачи игр: тренировка ловкости, реакции, быстроты, общее физическое развитие и умение сотрудничать с ребятами.

Многие подвижные игры универсальны.

Подвижные игры для подростков

**Правила игры усложняются.
Игры направлены на
физическое развитие и
умение работать в команде.**

Несколько советов при проведении игр:

- Чтобы руководить, надо планировать и не забывать про резерв.
- Правила игры надо хорошо объяснить, чтобы не было недоразумений и путаницы.
- Игра не должна быть ни слишком трудной, ни слишком легкой.
- Лучше, если руководитель играет наравне с другими. Это быстрее позволит раскрепоститься играющим ребятам, почувствовать себя равными.
- Иногда нельзя играть, чтобы быть судьей, а иногда - чтобы не занимать места играющего.

Несколько советов при проведении игр:

- Одно из правил - надо избегать пауз. Одна игра должна сменяться другой.
- Ребят нельзя заставить играть в игру, которая им не нравится, но нельзя позволять им делать из игры балаган. В таком случае лучше прекратить игру и начать новую.
- Проводящий игру часто бывает судьей, но иногда роль судьи нужно доверить кому-нибудь из играющих. Но это не снимает с него ответственности, он должен все видеть и все знать.

Несколько советов при проведении игр:

- При разделении на команды надо равномерно распределять силы команд, создавая равноценные группы.
- Чтобы руководить большой игрой на улице, надо хорошо знать местность и хорошо договориться о конце игры.
- Надо заранее условиться, что делать, если кто-то не услышит финальный сигнал.
- У каждой группы должен быть ответственный за то, чтобы никто не потерялся и не был забыт на территории

Несколько советов при проведении игр:

- В игре не должно быть скучающих наблюдателей.
- Игра должна быть организована так, чтобы игроки, если это необходимо, выходили из игры только на короткий срок.
- Чем меньше пассивных - тем веселее игра.
- Необходимо следить за длительностью игры и предупредить играющих, когда пройдет первая половина игры и когда до истечения всей игры останется 1-2 минуты

Несколько советов при проведении игр:

- Во многих подвижных играх продолжительность игры неопределенна, так как роли водящих переходят от одних игроков к другим непрерывно (салки, жмурки, лапта, прятки и т.п.)

Здесь уже самому организатору надо решать, в какой момент прервать игру, а для этого внимательно следить за состоянием играющих.

- Лучше прервать игру, когда играющие еще не пресытились игрой, но уже стали заметно уставать. При этом надо дождаться момента, достаточно естественного для остановки игры, например, когда сменяются водящие.

Несколько советов при проведении игр:

- Несколько минут нужно предусмотреть на организованное завершение игры:
 - подведение итогов, необходимые замечания и разъяснения,
 - приведение в порядок площадки, инвентаря, внешнего вида участников игры,
 - спад игрового возбуждения, без чего трудным будет переход к другим занятиям.
- Желательным является разбор (анализ) игры, при котором коллективно обсуждаются достижения и недостатки отдельных участников и всего игрового коллектива.
- В первую очередь надо отметить все положительное, на что можно опереться в будущих играх. Общий тон обсуждения должен быть спокойным, ободряющим, вселяющим веру в новые достижения.

Несколько советов при проведении игр:

- Организуя игры, начинай с тех, в которых ты сам можешь быть примером и авторитетом, которые освоил до тонкостей. Это даст тебе право быть организатором, но потом свое право надо подкрепить знанием новых увлекательных и полезных игр.
- Не торопись с оценкой. Увлекает только хорошо освоенная игра, а сложную можно освоить лишь за несколько раз.
- Начинай с простых игр, но интересных.

Несколько советов при проведении игр:


- Продумав заранее ход игры, определи место, время, необходимый инвентарь, возможных участников и помощников. Учитывай возраст и пол, количество участников.
- Следи за длительностью игры, чтобы ребята не переутомлялись, не занимали игрой то время, которое необходимо для других занятий.
- Тон твоего обращения к игрокам должен быть твердым, уверенным, и в то же время не начальствующим, а приветливым, дружелюбным: ведь нельзя заставить играть насильно, но можно увлечь, заинтересовать.

Несколько советов при проведении игр:

- Твое место в игре может быть различным: судья, посредник, организатор болельщиков, капитан одной из команд, водящий или рядовой игрок, зажигающий других своим увлечением.
- Помни, что главный смысл игры не в победе любой ценой над противником, а в удовольствии от общения друг с другом, физическом и духовном росте участников игры.

Несколько советов при проведении игр:

- Твое место в игре может быть различным: судья, посредник, организатор болельщиков, капитан одной из команд, водящий или рядовой игрок, зажигающий других своим увлечением.
- Помни, что главный смысл игры не в победе любой ценой над противником, а в удовольствии от общения друг с другом, физическом и духовном росте участников игры.



**Подборка
спортивных
игр
(описание
правил)**

«Фрисби» - летающий диск.

- Летающий диск — общее название спортивного снаряда, представляющего собой пластиковый диск с загнутыми краями диаметром 20-25 сантиметров.
- Диск сделан таким образом, чтобы при его полёте создавалась подъёмная сила, что позволяет бросать диски на значительные расстояния и с большой точностью.
- Существует много разновидностей игр с диском.
- Простейшая — обычное бросание диска двумя или более игроками из рук в руки так, чтобы тарелка не касалась земли.

Алтимат - командная игра с летающим диском

- Наиболее популярная и известная командная игра с летающим диском – **Алтимат**
- Игра очень динамична и зрелищна, требует хорошей реакции, техники броска, скорости и выносливости.
- Игра ведётся на поле прямоугольной формы с зонами на каждом конце.
- Играют две команды (7×7 на траве, 5×5 на песке и в зале, хотя можно играть и 2×2, и 3×3).

Алтимат - командная игра с летающим диском

- Одна команда является нападающей, другая - защищающейся.
- Цель нападающей команды - дать пас игроку своей команды, находящемуся в зоне соперника (в этом случае, засчитывается очко). Если же это невозможно по каким-либо причинам, то можно дать пас любому другому игроку своей команды, кроме себя.
- Цель защищающейся команды - сбить/поймать диск, или вынудить игрока нападения с диском продержат его у себя 10 секунд (в зале 8). В этом случае происходит потеря диска и команды меняются ролями.

Алтимат - командная игра с летающим диском

- Перемещаться с диском нельзя, мешать игроку с диском может только один игрок защищающейся команды. Умышленный физический контакт соперников запрещён (например, толчки, или блокировка).
- Наиважнейшим принципом алтимат фрисби является дух игры. Коротко его можно обозначить, как «Уважение к сопернику - первостепенно».

Алтимат - командная игра с летающим диском

- Кроме того, в алтимате отсутствует понятие штрафа. Предполагается, что никто не будет злонамеренно нарушать правила, поэтому существуют лишь лёгкие наказания за неумышленные нарушения.
- В алтимате каждый игрок ответственен за своё поведение на поле. Нет судей следящих за тем, чтобы каждый вёл себя «как взрослый», таким образом, ответственность за объявление фола лежит на каждом, а не только на пострадавшем.
- То есть можно, например, объявить фол самому себе (что не так уж и редко наблюдается).
- Ставится цель победить любой ценой, но важно, чтобы игра была честной и приносила удовольствие. Всё это и является следствием основного принципа — Духа игры.

Алтимат

Алтимат (Ultimate) — динамичный командный игровой вид спорта с летающим диском фрисби.

Игра ведется двумя командами на прямоугольном поле с зонами в торцах. Цель игры: паса́ть диск между игроками своей команды, необходимо поймать его в зоне противника. Игрок, владеющий диском, перемещаться по полю не может. Игроки противоположной команды должны сбить диск в воздухе, либо вынудить соперников сделать неточный пас, чтобы иметь возможность нападать самим.

Фрисби — это летающий диск.

Часто словом «фрисби» называют любые летающие диски, а так же игры с ними. Это не совсем корректно, поскольку «Фрисби» (от англ. Frisbee) — зарегистрированная торговая марка компании Wham-O. Сейчас диски компании Wham-O редко используют в играх, профессионалы предпочитают диски от **Discraft**.

Начать играть в алтимат очень просто - для начала вам понадобится всего лишь летающий диск фрисби (тарелка). Возможно, потом вам потребуются конусы для разметки поля, потом хорошие кроссовки или ботсы, потом командная форма, а потом возможно и занятия с профессиональными тренерами! Эта игра захватывает и вдохновляет на развитие. Большинство людей, которые хотя бы раз попробовали поиграть в алтимат, остаются большими поклонниками игры на всю жизнь.

Главный секрет такой популярности алтимата среди всех поколений - это **Дух Игры**, который гласит: "Уважение к сопернику - первостепенно". Но честная игра - это далеко не все, что включает в себя это понятие.

Попробуйте поиграть в алтимат и вы поймете секрет хорошего настроения всех игроков в алтимат.

Краткие правила

1) **Поле** — прямоугольной формы с зонами на каждом конце. Размеры центральной части поля — 64 на 37 метров, с зонами по 18 метров, прилегающими к коротким сторонам поля.



2) **Начало игры** — начало розыгрыша каждого очка начинается с построения команд на линиях зон, которые защищают команды. Защищаемая команда вводит диск в направлении нападающей команды. Команды, согласно правилам, по 7 игроков (по 5 человек при игре в зале или на пляже).

3) **Счет** — каждый раз, когда игрок нападающей команды ловит диск в зоне соперника, нападающей команде засчитывается очко. Игра возобновляется (согласно п.2) после каждого очка.

4) **Движение диска** — диск может передвигаться посредством паса товарищу по команде в любом направлении. Игрок, владеющий диском, ("раскидывающий") имеет 10 секунд для паса. Защитник, прикрывающий раскидывающего, ("блокирующий") считает от 1 до 10 с перерывом в секунду.

5) **Смена владения** — если пас не закончен (т.е. коснулся земли или чего-либо за полем или перехвачен), то защищавшаяся команда овладевает диском и становится нападающей.

6) **Замены** — замены игроков могут производиться после очка, либо во время перерыва из-за травмы.

7) **Бесконтактно** — физический контакт между игроками не допускается. Мешать движению игроков запрещается. Физический контакт является нарушением правил.

8) **Нарушения** — нарушение происходит в результате физического контакта игроков противоположных команд. Если в результате нарушения происходит потеря диска, то игра возобновляется, как если бы не было смены владения. Если игрок, нарушивший правила, считает, что он их не нарушал, то диск возвращается кидавшему игроку.

9) **Судейство** — игроки несут ответственность за нарушения правил и границ поля. Игроки сами разрешают возникшие спорные вопросы.

10) **Дух игры** — в алтимате особое значение придается честной игре и мастерству. Соревновательный дух приветствуется, но никогда не в ущерб взаимного уважения игроков, соблюдению правил или удовольствию от игры.

Пять дворовых игр с футбольным мячом

Не собрали команду для футбола?

У вас всего одни ворота?

Не беда! Мы предлагаем вам пять дворовых игр с футбольным мячом.

- **«Квадрат»**
- **«Мазила»**
- **«Чеканка»**
- **«Трибанана» (Три «бэна», «три банки»)**
- **«Триста» (или «Американка»)**

Пять дворовых игр с футбольным мячом

«Квадрат»

- Что требуется для игры: футбольный мяч, мел или краска, умение рисовать квадрат на асфальте или земле, четыре игрока.

Игра для 4 игроков.

- Для игры нужна ровная площадка, на которой рисуется квадрат.
- Договариваетесь, до какого количества очков играть (обычно это - 20).
- Каждый игрок становится в свою четверть квадрата.
- Сначала мяч просто бросается в центр (небольшой квадрат или ромб посередине). На чью сторону мяч из центра укатился - тому и начинать.
- Ведущий кидает мяч по диагонали так, чтобы он ударился в «свою» четверть квадрата и отскочил в «чужую».
- Игрок должен отбить мяч после одного касания о землю в его четверти (принцип - а-ля «теннис»).
- Отбивать мяч нужно ногами, коленом, головой - руками трогать нельзя.

Пять дворовых игр с футбольным мячом

«Квадрат»

- Если мяч не попадает в четверть противника – подающему игроку засчитывается 1 очко («аут»).
- Если мяч ударяется о четверть противника более 1 раза – принимающему засчитывается очко.
- Если мяч после отбивания его попадает за пределы площадки-отбивающему засчитывался «аут».
- Мяч можно не просто отбивать сразу на чужое поле, а понабивать ногой-коленом любое количество раз. Причем, если мяч в этом случае уходит за пределы площадки, но не касается земли - игра продолжается сколь угодно долго.
- После набора хотя бы одним игроком 5 очков (а потом 10 и 15) игроки меняются четвертинками Квадрата, чтобы никто не привыкал к своему «месту».
- Игра считается оконченной, когда хотя бы один игрок набрал 20 очков.
- Тот, кто в этот момент набрал меньше всех очков, считается победителем

Пять дворовых игр с футбольным мячом

«Мазила»

- Что требуется для игры: любая стена любого дома (желательно без полуподвальных помещений, чтобы окно не выбивать), хотя бы два игрока, футбольный мяч.
- На стене рисуются «ворота» (или просто договариваются об условных линиях - «от сих до сих»).
- Первый игрок, ударяя по мячу ногой, отправляет его в «ворота».
- Второй игрок должен ударить по отскочившему мячу и тоже попасть в «ворота».
- Бить по мячу нужно **одним касанием**, не останавливая его и не подбрасывая. Удар мимо ворот наказывается присвоением игроку одной буквы из слова
М-А-З-И-Л-А
- Кто первый «собрал» слово – тот проиграл и выбывает из игры.
- Играют до последнего «необозванного», который и становится победителем.
- Понятно, что задача каждого игрока - не только отбить мяч и попасть в «ворота», но и постараться максимально «насолить» следующему игроку, т.е. чтобы мяч отлетал максимально неудобно.

Пять дворовых игр с футбольным мячом

«Чеканка»

- Что требуется для игры: футбольный мяч, хотя бы два игрока
- «Мальчишечья игра», своеобразная футбольная тренировка - набивание мяча головой, ногами, коленом, кто больше раз набьет- тот и победитель.

Пять дворовых игр с футбольным мячом «Трибанана» (Три «бэна», «три банки»)

- Что требуется для игры: одни ворота, футбольный мяч, минимум 3 игрока. Игра на одни ворота.
- Сначала жребием определяется игрок, который первым станет на ворота.
- Пропускает три гола — вылетает из игры.
- Забивать можно только после того, как мяч трижды был пасован между игроками, не ударяясь при этом об землю.
- С углового, можно переправлять мяч в ворота сразу.
- Человек, забивший с земли или после недостаточного количества набиваний, становится вратарём.
- По некоторым версиям правил карается удар из штрафной площадки, за исключением удара головой.

Пять дворовых игр с футбольным мячом «Триста» (или «Американка»)

- Что требуется для игры: одни ворота, футбольный мяч, 6-8 игроков.
- Участники делятся на команды. Жеребьевкой выбирается - какой команде обороняться, а какой атаковать. Обороняющаяся команда обороняет ворота, а атакующая их атакует.
- Цель защитников - не дать мячу пересечь линию ворот, вратарь должен поймать мяч в руки, причём вся обороняющаяся команда стоит на воротах и в процессе игры каждый защитник имеет право играть руками в штрафной, то есть является вратарём (как вариант вратарём остаётся один заранее определённый игрок).
- Розыгрыш мяча ведётся следующим образом: игрок атакующей команды пробивает пенальти, причём на воротах стоят все обороняющиеся игроки, атакующие стоят за пределами штрафной площадки (обычно не больше 2-3 метров от ворот), иногда перед воротами, мешая обороняющимся.
- После взятия мяча вратарём или забитого гола происходит смена бьющего из нападающей команды (иногда забитый гол даёт право повторного удара игроку, который выполнял пенальти, либо «призовые» суммируются для того, кто забил и пробиваются, когда подходит его очередь).

Пять дворовых игр с футбольным мячом

«Триста» (или «Американка»)

- В случае, когда мяч после пенальти отскакивает в игровую зону, начинается футбол в одни ворота, при котором защитники должны взять его, а нападающие - не провалиться и набрать побольше очков.
- Когда все нападающие пробьют свой удар, команды меняются местами.
- Проигрывают в итоге те, кто пропустит больше очков.

- Типичная стоимость разных вариаций:

Крестовина (либо отскок от крестовины с последующим добиванием) - 300 очков

Гол от перекладины (либо отскок с добиванием) - 100 очков

Штанга - 50 очков

С углового - 25 очков

«Чистый гол» (вратарь не коснулся мяча) - 10 очков

Между ног — по договорённости

«Грязный» гол (мяч срикошетил от вратаря или защитника) - 5 очков

Ринго (спортивная игра)

- Ринго (польск. ringo, белор. рынга, рус. Ринго) - спортивная игра с одним или двумя кольцами, в которой два игрока или две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой.
- Цель игры — направить одно или два кольца над сеткой, чтобы оно или они коснулись площадки соперника, и предотвратить такую же попытку с его стороны.
- Розыгрыш кольца (колец) происходит до их падения или до команды судьи «стоп».
- Во время розыгрыша игрок может завоевать 1 или 0 очков, а команды 0-2 очка.

Ринго (спортивная игра)

- В игре принимают участие 2 команды по 4 человека.
- **Игровая площадка:** 9 на 18 метров.
- По средней линии площадки натянута сетка на высоте 2,2 метра от верхнего края сетки до земли.
- **Игровые снаряды:**
2 резиновых кольца,
диаметр – 20-25 см.



Автор рисунка: Сведения об авторе отсутствуют или не читаются программно.

Предположительно Potlaty (основываясь на заявлении об авторском праве). - No machine-readable source provided. Own work assumed (based on copyright claims)., Общественное достояние, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9531275>

Ринго (спортивная игра)

Правила игры:

- Подача кольца производится одновременно игроками двух команд. Подача кольца осуществляется игроком путём броска кольца параллельно площадке.
- Подающий игрок находится за лицевой линией площадки. Касание сетки кольцом при подаче является ошибкой.
- Задача игроков, находящихся в поле, поймать кольцо и, не меняя местоположения в игровой зоне, перебросить кольцо в зону противника.
- Гол засчитывается той команде, в чьей игровой зоне упало кольцо.
- В случае если после броска кольцо вылетело за пределы игровой зоны, гол засчитывается той команде, игрок которой выполнял бросок.
- Каждое падение кольца - гол.

Ринго (спортивная игра)

Правила игры:

- Если кольца столкнулись и изменили направление, то ситуация признаётся спорной, и производится подача колец из-за лицевой линии.
- Каждый розыгрыш ведётся до тех пор, пока оба кольца не окажутся на земле.
- При каждой подаче разыгрываются 2 очка.
- Команда, в руках игроков которой одновременно находятся два кольца, проигрывает 2 очка, соответственно, соперники выигрывают 2 очка.
- Выигрывает та команда, которая раньше другой набирает 15 очков. При счёте 14:14, 15:15 и т.д. игра идёт до разницы в 2 очка.
- В момент броска рука игрока должна находиться ниже уровня плеч.
- Команде разрешается взять 2 таймута по 30 секунд.

Ринго (спортивная игра)

Правила игры:

Запрещается:

- поднимать, упавшее на землю кольцо;
- ловить кольцо на руку;
- во время приёма кольца прижимать его к телу, ловить кольцо двумя руками;
- осуществлять подачу кольца «ребром»;
- менять руку, поймавшую кольцо, и держать кольцо в руке более 3-х секунд;
- менять игровое местоположение после приёма подачи.

Ринго (спортивная игра)

Правила игры:

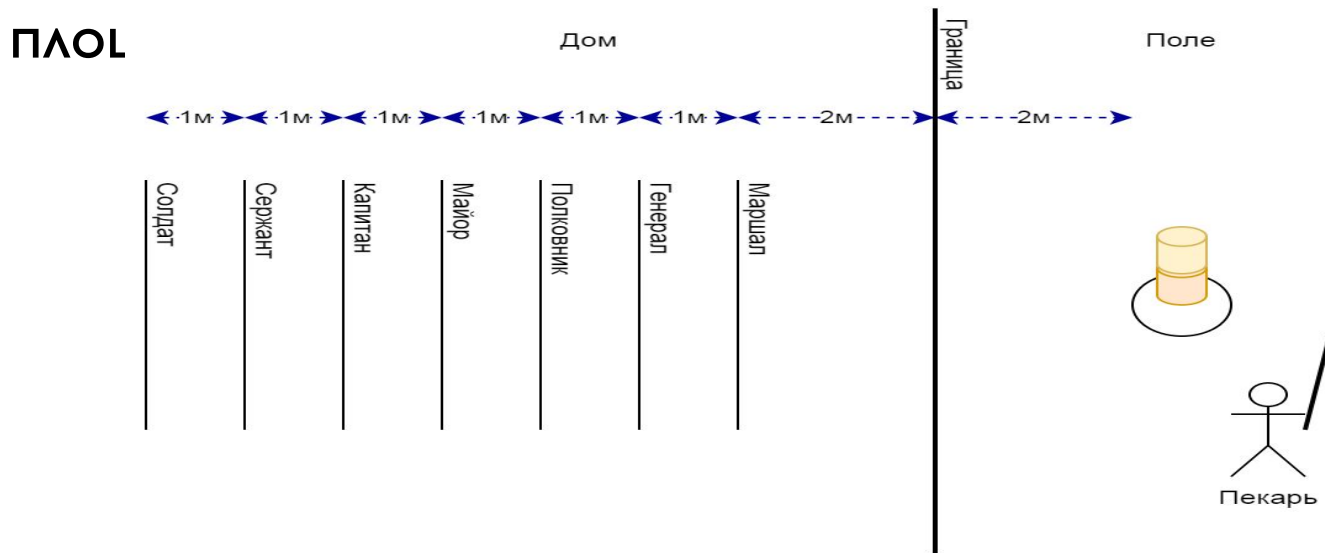
Игроки имеют право:

- ЛОВИТЬ КОЛЬЦО (если оно находится в игре) от сетки;
- ЛОВИТЬ КОЛЬЦО, отлетевшее от игрока;
- делать один пас игроку команды в пределах игровой зоны;
- ЛОВИТЬ и ПОДАВАТЬ одновременно оба КОЛЬЦА.

Пекарь – русская дворовая игра

Пекарь (поп, пастух, банки) - русская дворовая детская игра, родственная городкам и салочкам.

- Похожие игры: Салочки, Городки
- Игроков: от 2 до 10 человек
- Инвентарь: рюха, метательные палки
- Игра проводится на асфальтовой или земляной



Пекарь – русская дворовая игра

Пекарь (поп, пастух, банки) - русская дворовая детская игра, родственная городкам и салочкам.

- Параллельно короткой стороне площадки, через каждый метр, чертятся линии званий.
- Зона игроков называется "домом", зона водящего называется "полем". Водящий называется "Пекарем".
- В зоне водящего, на расстоянии 4-6 метров от линии маршала (2-3 метра от линии границы), чертится круг диаметром 20-60 см, в который ставится пара консервных банок (деревянных чурок, пластиковая бутылка и тому подобное) называется рюхой (попом, клёком и так далее).
- Для игры необходимы метательные палки (биты, клюшки и тому подобное) для каждого из игроков.

Пекарь – русская дворовая игра

Пекарь (поп, пастух, банки) - русская дворовая детская игра, родственная городкам и салочкам.

- Подготовка. Чтобы определить очерёдность ходов и начального водящего, игроки толкают палку вдаль ногой с линии "солдата", поставив один конец палки на носок стопы, другой придерживая рукой.
- Тот, кто толкнул палку дальше всех, ходит первым. Тот, чья палка упала ближе всего, становится водящим (пекарем). Замер производится по дальнему от дома концу палки. После определения очерёдности все начинают с первой линии.
- Игроки бросая биты строго по очереди, пытаются выбить рюху из круга. Упавшую рюху пекарь возвращает назад, а игрок, сбивший рюху за круг, повышается в звании, и в следующий раз бросает с меньшего расстояния.
- Только когда все биты лежат на поле и пекарь установил рюху на место, игроки могут пересечь границу поля. Игрок, который пересёк границу, может покинуть поле только в случае, когда рюха разбита.

Пекарь – русская дворовая игра

Пекарь (поп, пастух, банки) - русская дворовая детская игра, родственная городкам и салочкам.

- Игроки на поле должны взять свою битую и своей битой разбить рюху. Чужой битой касаться нельзя.
- В это время задача пекаря:
 - при помощи своей биты не дать сбить рюху другим игрокам
 - осалить игрока (дотронуться до игрока своей битой) и самому сбить рюху
- Если это пекарю сбил рюху, то пекарем становится осаленный игрок.
- Если рюха разбита, то пекарь должен её поставить на место.
- Если пекарь рюху установил, а какой-либо игрок в это время не успел убежать в дом, то игрок обязан опять разбить рюху.
- Если игрок в звании "Маршал" сбивает рюху, то он получает звание "солдат" и защиту (шкурку). Защиту можно потратить как защиту, если игрока запекают.

Пекарь – русская дворовая игра

Пекарь (поп, пастух, банки) - русская дворовая детская игра, родственная городкам и салочкам.

Нарушения

- Кроме обычного перехода в рамках хода игрок становится водящим в следующих случаях.
- Игрок сделал бросок не в свою очередь.
- Игрок в момент броска заступил за линию своего звания.
- Игрок зашёл на поле не вовремя или когда рюха не поставлена.
- Игрок ушёл с поля в дом без своей биты или когда рюха не сбита.
- Игрок дотронулся до рюхи любой частью тела.
- Игрок дотронулся до сбитой рюхи.
- Сбитая игроком рюха улетела через границу в дом.
- Игрок сдвинул чужую биту когда рюха не сбита.
- При любом нарушении правил, пекарь объявляет о нарушении и сбивает рюху. Игрок, нарушивший правила, становится пекарем.

Пекарь – русская дворовая игра

Вариантов правил много, они не обязательны и не все перечислены.

- После бросков наступает фаза боя с пекарем.
- Пекарь стремится осалить игрока, а игроки - сбить банки.
- Возвращаться в зону званий разрешается только после того, как любой из игроков сбил банки. Пока игроки возвращаются на свои места, пекарь старается успеть сложить банки и сбить их.
- Если ему это удалось до того, как все игроки покинули зону пекаря (например, осталось 1-3 игрока), он громко объявляет: "война!", или "мир!". В случае "войны", эти оставшиеся игроки опять не могут покинуть зону пекаря, не сбив палкой банки, либо пока пекарь не осалит одного из них и не собьет банку.
- Осаленный игрок становится пекарем.

Пекарь – русская дворовая игра

Вариантов правил много, они не обязательны и не все перечислены.

- В случае "мира" все могут спокойно выходить из зоны пекаря, но тот может в любой момент снова скинуть банку, поставить её на место и объявить "войну". Интерес заключается в том, что хитрый пекарь таким образом может сократить количество противников для боя. Защитить банку от двоих и осалить одного легче, чем против шестерых.
- Во время боя, чувствуя опасность, игрок имеет право временно выйти из игры, бросив палку на землю и встав на одну ногу. Пекарь не имеет права осаливать такого игрока, а игрок не имеет права двигаться. Встать на обе ноги и снова взять палку игрок может только тогда, когда кто-нибудь собьёт банку. Если он встанет на обе ноги до сбития банки, то становится пекарем.

Пекарь – русская дворовая игра

Вариантов правил много, они не обязательны и не все перечислены.

- Ситуация, когда палка после броска легла на другую палку, образовав крест — не нарушение. Игроки, чьи палки образовали крест, могут забрать палки, вернуться в зону званий и повторить броски. При этом, возвращаясь, они должны держать палки сомкнутыми крест-накрест. В другом варианте игроки, чьи палки образовали крест, не могут быть осалены после того, как взяли палки, пока несут палки скрещенными.
- Во время броска пекарь имеет право, стоя за банками, останавливать палки игроков, чтобы было легче осалить их во время фазы боя. Уже остановившуюся палку передвигать нельзя.
- Если при попадании банки разлетелись достаточно далеко, игроки могут, не дожидаясь последнего броска, выбежать за палками в зону пекаря и забрать их. При этом действуют нарушения по не нахождению в зоне своего звания. Пекарю достаточно поставить банки и сбить их. Те, кто забрал палки таким образом, могут выйти во время фазы боя в зону пекаря для помощи товарищам, но уйти в этом случае они смогут только вместе со всеми после сбития банок.
- Войти в игру не с начала можно только на позицию пекаря.

Пекарь – русская дворовая игра

Вариантов правил много, они не обязательны и не все перечислены.

- Уязвимые места игроков. В зависимости от званий игроков пекарь может салить только в определённую часть тела.
- При следующей иерархии: Солдат: все. Лейтенант: все. Подполковник: спина. Полковник: палка. Генерал: правая рука. Маршал: левая рука. Царь: живот. Бог: пятки. САЛО: (неприкосновенен).
- Чтобы завершить игру победный (последний) бросок должен быть стоя на коленях спиной к банкам.
- По некоторым правилам, с каждым повышением усложняется бросок: то есть, 1 уровень - бросок как в городках, 2 уровень - двумя руками от груди, 3 уровень - двумя руками из-за головы, 4 уровень - также как определение пекаря, 5 уровень - палка просовывается между ног, и бросается за спину.
- Для усложнения задачи пекаря можно использовать 3 и более банок из-под краски (лака), построенные пирамидой.

Сокс - игра в «ножной мяч»

СОКС - вариация американской игры в «ножной мяч».

Источник: <https://www.i-igrushki.ru/archive/soks-znachit-nosok.html>

- Подростки стоят в кружке и подбрасывают ногами, стараясь не уронить, маленький тряпичный мячик.
- «Сокс» — одна из разновидностей игры футбэг, очень распространённой среди молодежи.
- Футбэг, как вы слышите, звучит очень схоже со словом футбол.
- Действительно, у этих игр много общего.
- В футбэге используется небольшой мяч (обычно с мягким наполнителем), который запрещается брать в руки.
- Но если в футболе основная цель – забить мяч в ворота противника, то у футбэга задачи совсем иные.

Сокс - игра в «ножной мяч»

СОКС - вариация американской игры в «ножной мяч».

- Современный футбэг зародился в 1972 году в городе Орегон, в Америке, когда Джон Сталбергер встретил Майка Маршалла, который играл с небольшим самодельным мешочком, набитым бобами.
- Джон до этой встречи искал способ восстановить своё повреждённое колено и увидел в этой незамысловатой игре не только способ излечить болезнь, но и с интересом провести время.
- Во всём мире данная игра называется: «Footbag kick circle» или «Hacky Sack» (устаревшее название фирмы производителя мячиков для игры) и подразделяется на две наиболее распространённые дисциплины.

Сокс - игра в «ножной мяч»

СОКС - вариация американской игры в «ножной мяч».

- Сокс – это слово, которым на территории России и других русскоговорящих стран обозначают игру, взявшую понемногу из разных дисциплин заокеанского футбэга.
- Одна из версий происхождения названия игры «сокс» – прямой перевод с иностранного языка. Sock – значит «носок». Русские умельцы стали делать мячики для игры из старых носков. Ещё одна «переводческая» версия гласит, что термин произошёл от измененного на русский манер «сэк» из названия Hacky Sack.
- Так же одним из вариантов происхождения сокса является старинная игра «Зоська». Наши предки на Руси играли в эту увлекательную игру, правда её правила и современный сокс существенно отличаются.
- Мячик для игры тогда был выполнен из кожи или шкуры, например медвежьей, и наполняли его тяжёлым наполнителем в виде свинцовой дроби.
- Правила игры были чрезвычайно просты. Нужно было чеканить мячик ногами (одной или попеременно) и считать свои удары. Уронил мячик - ход переходит следующему игроку. Так и выявлялся победитель, дольше всех подбрасывавший мячик.

Сокс - игра в «ножной мяч»

СОКС - вариация американской игры в «ножной мяч».

- Современный сокс имеет несколько иные правила в зависимости от направления игры.
- В настоящее время мячи для игры делают из хлопковых нитей, связанных в форме мяча, и наполняют мелкими пластиковыми цилиндриками, благодаря чему мяч стал легче и мягче. Это позволило создать сокс фристайл.
- У нас же в стране мячи для сокса стали изготавливать из подручных материалов: **старые носки, наполнитель из риса, гороха, фасоли.**
- В Footbagnet играют по определённым правилам, чем-то схожим с правилами волейбола. Есть сетка, есть площадка с чёткими границами, и есть две команды игроков. Мяч нужно перебрасывать на поле противника, используя ноги.
- Игра ведётся с учётом очков и продолжается до победы одной из команд

Сокс - игра в «ножной мяч»

СОКС - вариация американской игры в «ножной мяч».

- Footbag Freestyle - дисциплина, в которой игроки демонстрируют своё мастерство, выполняя различные трюки с мячом. Трюки состоят из вращений ногами вокруг мяча, задержек на поверхностях ног и самих ударов. Непрерывно соединяясь один за другим, трюки составляют связки, которые не оставят равнодушными сторонних наблюдателей.
- Фристайл - очень зрелищный спорт, где игрок может бесконечно оттачивать свои способности. Во фристайле уже существует огромное количество трюков, и игроки не перестают придумывать новые и новые концепции.
- В основном для игры используются поверхности ног: «Тое»-носок, «In Side»-внутренняя поверхность обуви.
- Основная соревновательная дисциплина во фристайле – Рутина. Это двухминутное выступление под музыку, где от игрока требуется умение не только делать связки, но и гармонично сочетать их с выбранной музыкой, комбинируя трюки и артистичные элементы.

Источник: <https://www.i-igrushki.ru/archive/soks-znachit-nosok.html>

Сокс - игра в «НОЖНОЙ МЯЧ»

Отличие футбэга от сокса

Источник <http://flyd.ru/media/articles/socks-vs-footbag.html>.

- **Футбэг** — это спорт, и это его главное отличие.
- Просто пинать мяч- это не то. Футбэг - это неуловимая ловкость ног, отличная координация, постоянное внимание, экстремальная выносливость; и все это помножено на дикое желание и постоянное стремление быть лучше, чем ты есть.
- Как и в любом спорте, в **футбэге** требуются постоянные тренировки. Бывают здесь и травмы, и периоды взлета и спада.
- Так что же такое **футбэг**? Пиная как-то **сокс**, вы вдруг поймали его на ногу, и он не упал. Ура!!! Вы сделали трюк TOE DELAY (задержка на носке). Он один из основных в **футбэге**.
- Сокс забрала Маша, положила его на ногу, подкинула, обвела вокруг ногой и поймала!!! О чудо, она сделала AROUND THE WORLD (вокруг света). Этот трюк уже сложнее...

Сокс - игра в «НОЖНОЙ МЯЧ»

Отличие футбэга от сокса

Источник <http://flyd.ru/media/articles/socks-vs-footbag.html>.

- В следующий раз вы попытаетесь повторить эти трюки и даже попробуете поймать еще куда-нибудь: на пятку, подошву, колено, лоб, спину. В **футбэге** эти элементы называются UNUSUAL SIDES (необычные поверхности), и присутствуют для красоты и артистичности...
- Если вам понравится удивлять Машу новыми трюками, если в радость, когда что-то получается и хочется еще, если спина не устанет нагибаться за упавшим мячиком, то простой **сокс** станет для вас уже не так интересен...
- Можно еще натянуть сетку и пинать друг другу, стараясь забить гол, как в волейболе или бадминтоне. Это дорога к нэтгейму - такой соревновательный вид **футбэга**. Тут тоже свои правила, запреты, азарт и удовольствие.
- А вот различные трюки в **футбэге** — это **фристайл**.

Сокс - игра в «ножной мяч»

Отличие футбэга от сокса

Источник <http://flyd.ru/media/articles/socks-vs-footbag.html>.

- По правилам соревнований в **футбэг фристайле** спортсмену даются две минуты, чтобы под музыку показать свою игру.
- Делая трюки один за одним, получаются связки, а из них складывается полная ROUTINE . Так в **футбэге** называется двухминутное выступление.
- Некоторые спортсмены готовят свою программу по несколько лет, а некоторые за один день.
- По регламенту соревнований оцениваются сложность трюков, техничность их исполнения и артистизм. Так же считается количество падений мяча (DROPS), и разнообразие игры фристайлера.
- Так как **футбэг фристайл** это показательный вид спорта, можно делать командные номера для выступлений не только на соревнованиях, но и на сцене перед непосвященными людьми.

Сокс - игра в «НОЖНОЙ МЯЧ»

Как сделать сокс своими руками?

- 1. Самый простой - из носка. Берем носок. Лучше чистый. Отрезаем ту часть, где пальцы, захватывая сантиметров 7-8. Засыпаем гречку. Зашиваем. Готово. На всё про всё минут 20-30. Сделав так один **СОКС** и поиграв им пару часиков, ты увидишь слабые места.
- 2. Связать крючком из капрона (очень жесткий, но абсолютно неубиваемый) или мулине/ириса (разноцветный, мягкий, но быстро порвется).

Сокс - игра в «ножной мяч»

Как сделать сокс своими руками?

- 3. Кожаный панельный. Берешь мягкую кожу/кожзам (не больше 0,5 мм толщиной), вырезаешь 12 равных пятиугольников (12-панельный) или 12 пятиугольников и 20 шестиугольников (32-х панельный, шьется по принципу футбольного мяча), после чего все это аккуратно сшивается.
- Маленький совет - все панели до самой последней (должно остаться незашитым 3 шва) нужно сшивать изнутри, после чего аккуратно вывернуть его, и еще аккуратней зашить до конца (засыпать набивку лучше всего когда останется незашитым только один шов).
- Тогда футбэг (это уже никак соксом не назовешь - язык не поворачивается) получится ровным, круглым, без видимых швов. Если он немного неровный - не беда, буквально через пару-тройку хороших игр он разомнется и станет просто идеальным. Преимущества: кожа долго не протрется, очень удобен. Недостатки: очень долго и трудно делать