

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования и науки Липецкой области
Комитет по образованию администрации Усманского
муниципального района Липецкой области
МБОУ СОШ с.Сторожевое

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения

Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом
совете

Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ СОШ с.
Сторожевое
от «26» августа 2024 г.
№186

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Плавание»

для обучающихся 6 классов

2024-2025 уч. год

Составитель:
Л.И. Бурых
А.В.Мишаков

1) Пояснительная записка

Учебный курс внеурочной деятельности «Плавание» (далее – курс «Плавание») на уровне основного общего образования разработан с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания, повышения выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

При реализации курса «Плавание» владение различными способами плавания обеспечивает развитие всех физических качеств человека. Прикладное значение плавания обеспечивает приобретение обучающимися компетенций в оказании помощи на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения курса «Плавание» является Плавание как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачами изучения курса «Плавание» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами

плавания, в т.ч., для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль курса «Плавание».

Курс «Плавание» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

По итогам прохождения курса «Плавание» будут сформированы у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, знание основ техники различных способов плавания, а также безопасное поведение на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Курс «Плавание» *реализуется* в виде учебного курса внеурочной деятельности, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. На изучение курса отводится 34 часа (1 ч. в неделю).

2) Содержание курса

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание).

Характеристика стилей плавания.

Водное поло. Прыжки в воду.

Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции). Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.

Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подвижные игры с элементами плавания: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного плавания. Развлечения на воде.

Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды, изучение стартового прыжка с тумбочки, упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.

Прикладные способы плавания: плавание на боку, брасс на спине, ныряние. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде, способы отдыха в воде, при судорогах во время плавания, плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед, в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

3) Планируемые образовательные результаты

Содержание курса «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении курса «Плавание» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития плавания;

- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,
- основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;
- ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

При изучении курса «Плавание» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении курса «Плавание» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания;
- умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй (дельфин));
- знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
- использование основных средств и методов обучения технике способов плавания, знание прикладного значения плавания и применение основных способов спасения пострадавшего на воде, основных и подручных средств спасения на воде, способов плавания в экстремальных ситуациях;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации

занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

- умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;

- умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для плавания, демонстрировать технику проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнять различные старты и повороты;

- освоение прикладных способов плавания, демонстрацию основных способов транспортировки пострадавшего на воде, применение спасательных средств;

- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

- выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании.

3) Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы (раздела)	всего	теория	практика
1	Знания о плавании. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.	1	1	
2	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание). Характеристика стилей плавания. Водное поло. Прыжки в воду	1	1	
3	Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции). Словарь терминов и определений по плаванию.	1	1	
4	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.	1	1	
5	Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.	1	1	

6	Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.	1		1
7	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	1	1	
8	Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1	1	
9	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца.	1	1	
10	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий	1		1
11	Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.	1	1	
12	Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания.	1	1	
13	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании. Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.	1		1

14	Подвижные игры с элементами плавания: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного плавания. Развлечения на воде.	5		5
15	Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).	5		5
16	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды, изучение стартового прыжка с тумбочки, упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.	5		5
17	Прикладные способы плавания: плавание на боку, брасс на спине, ныряние.	2		2
18	Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде, способы отдыха в воде, при судорогах во время плавания, плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед, в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.	1		1
19	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.	2		2
20	Итоговое занятие. Выполнение тестовых контрольных упражнений	1		1
	Итого	34	10	24

4) Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Учебно-методические средства

1. «Физкультурно-спортивная работа по плаванию», Черных Е.В., Кастюнин С.А. Липецк, 2008 г.
2. Рабочая программа ФГОС «Физическая культура» 1- 11 классы, В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2016 г (на материале раздела «Жизненно важное умение»).
3. Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

Материально-техническое обеспечение

Инвентарь и оборудование:

Зал для общей физической подготовки оборудован:

- гимнастическими ковриками,
- гимнастической стенкой,
- гимнастическими скамейками

Бассейн оборудован следующим инвентарем:

Основное оборудование:

- стеллажи для хранения инвентаря для плавания -2 шт,
- поплавки цветные-5 шт,,
- круги спасательные (детские облегченные) -4 шт,,
- контейнеры для спортивного инвентаря-6 шт,,
- коврики резиновые-5 шт,,
- доски для плавания-40 шт,,
- резиновые дорожки для разбега-136 шт,,
- аквапалки -20 шт,

5) Учебные материалы для ученика

1. Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.

3. Плавание – спорт юных. Москва, «Физкультура и спорт» 1976 г.

6) Методические материалы для учителя

- Тестовые контрольные упражнения

- **Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.** Инвентарь — пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду — смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.
- **Скольжение на груди.** Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды — прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.
- **Ориентировка в воде с открытыми глазами.** Инвентарь — тонущие игрушки. Собрать предметы, разбросанные по бассейну.
- **Погружение в воду с задержкой дыхания.** Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.
- **Упражнение «Торпеда» на груди.** Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).
- **Плавание кролем на груди в полной координации.** Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.
- **Плавание кролем на спине в полной координации.** Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?» По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки» Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики» Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду.

Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше. Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего

выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. Методические указания.

Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

«Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в

воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой» Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

«Винт» Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария» По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь». Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!» Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок. Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они прыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

Игры с мячом

«Мяч по кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч. «Волейбол в воде» Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом» Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком

или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз