**Методическая разработка урока по физической культуре по теме: «Применение инновационных педагогических технологий на уроках волейбола как способ повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой».**

Данная разработка представляет собой конспект урока физической культуры по ФГОС с использованием инновационных технологий, проведение которых в системе, помогает решить одну из главных задач физического воспитания в современной школе - формирование у учащихся жизненной потребности в личном физическом совершенствовании, развитие у них интереса к занятиям физической культурой.

Грамотное использование спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры не только полезно для учащихся, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся. Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Использование спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры способствует воспитанию у учащихся положительных черт характера, создает благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Снижение двигательной активности детей в сочетании с нервно-психическими перегрузками - это постоянная печальная составляющая школьной жизни. Результаты мониторингов подтверждают нарастающую подверженность детей хроническим заболеваниям, ухудшение общего состояния их здоровья. Облегчить сложившееся положение поможет введение различных форм телесно-двигательной практики на уроке и на переменах.

Целью деятельности на подобных уроках физической культуры является активное и методически грамотное использование спортивных и подвижных игр в процессе физического воспитания обучающихся.

При выборе игры для урока необходимо предусматривать педагогическую задачу, которая должна быть решена игрой;

место игры в уроке;

основное двигательное содержание игры:

физическую и эмоциональную нагрузку;

состав детей по возрасту, полу и физической подготовленности;

место проведения игры и необходимые пособия;

методы организации детей для игры.

Актуальность представляемой разработки заключается в том, что

Спортивные и подвижные игры - это игры направленные на общефизическое развитие детей и подростков. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

В результате использования инновационных педагогических технологий

в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удается:

- раскрыть всесторонние способности учащихся;

- повысить заинтересованность ребят и увлеченность предметом;

- научить учащихся быть более уверенными в себе;

- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;

- повысить качество знаний учащихся;

- учащиеся становятся победителями и призерами олимпиад по физической культуре.

Здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования – всё это важнейшие черты моего современного урока физической культуры.

**Технологическая карта урока по физической культуре 5 кл. (ФГОС)**

***Раздел:*** Спортивные игры. Волейбол.

***Базовый учебник:*** Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений ( М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2013г..

***Тип урока:*** Комбинированный.

***Технологии:***

**- здоровьесберегающая:**использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении;

**- личностно-ориентированный подход:** формирование знаний по физической культуре, формирование двигательной подготовленности.

**- компьютерные технологии (ИКТ):** представление и просмотр двигательного действия технического плана.

**- дифференцированный подход**: индивидуальный подход к учащимся для достижения поставленной цели.

***Цель урока:***  повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой у учащихся посредством занятий волейболом.

***Задачи урока:***

***1.***Знакомство с историей и правилами игры в волейбол.

**2.** Создать представление о технике верхней и нижней передачи в волейболе и её значении для успешной игровой деятельности.

**3.**Освоение техники нижней прямой подаче в волейболе.

**4.** Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры: "Мяч среднему"

***Место проведения:*** спортивный зал.

***Инвентарь:*** маты, скамейка, волейбольные мячи, сетка, демонстрационная доска для показа схем передвижений игроков и передач мяча, ноутбук.

**Технологическая карта урока по физической культуре для 5 класса (ФГОС)**

***Сообщение целей и задач на урок.***

Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.

***Установить****роль разминки при подготовке организма к занятию с мячом.*

***Предвидеть****уровень усвоения знаний, его временных характеристик.*

***Использовать****общие приемы решения задач.*

***Обсудить****ход предстоящей разминки.*

***1.Разминка:*** Ходьба, бег, спец. упражнения(передвижения в стойке волейболиста, захлестом голени, высоко поднимая бедро, скрестным шагом, челночным бегом.

Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.

***Уточнить****влияние разминки мышц плечевого пояса на готовность к работе по волейболу.*

***Определить****последовательность и приоритет разминки мышечных групп.*

***Контролировать****и оценивать процесс и результат деятельности.*

***Взаимодействие****при проведении разминки, как со сверстниками, так и с учителем.*

***2.******Перестроение в две шеренги.***

Знакомство с историей и правилами игры волейбола в процессе урока.

***Осознание****осваиваемого на уроке приема учебной деятельности, как ценности.*

***Самоопределение****в целях учебной деятельности.*
***Осознанное и произвольное построение****речевого высказывания в устной форме.*

***Оценивание****ситуации взаимодействия в соответствии с правилами поведения и этики.*

***3.******ОРУ на месте (проводят обучающиеся).***

Контроль за верным выполнением команд ведущего ОРУ. Контроль за знанием теории основных стоек.

***Осознание****осваиваемого на уроке приема учебной деятельности, как ценности.*

***Определять****последовательность и приоритет разминки мышечных групп.*

***Использовать****общие приемы решения задач.*

***Адекватно использовать****речевые средства для решения ком-муникативных задач.*

**Основной этап (30 мин.)**

***Разминка с мячами: (5мин.)***- броски мяча двумя руками в парах;

- высокие броски двумя руками;

- броски мяча с ударом о пол;

Перестроить обучающихся на пары.

***Описывать****технику изучаемых игровых приемов и действий.*

***Вносить****необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.*

***Формировать****мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов волейбол*

***Распределять****функций обучающихся во время работы по местам занятий*

***1. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу: (12мин.)***

- волейбольная стойка;

- правильное расположение рук при передачи мяча двумя руками сверху и снизу;

- передача мяча двумя руками сверху и снизу на оптимальном (удобном) расстоянии;

- передача мяча двумя руками сверху над собой и сверху партнёру;

Объяснить технику изучаемых игровых приемов и действий, добиться их самостоятельному освоению, выявить и устранить типичные ошибки.

Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

***Применять****правила подбора одежды для занятия спортом и использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.*

***Повторять и осваивать****двигательные действия самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.*

***Адекватно воспринимать****предложение учителя по исправлению ошибок.*

***Ориентироваться****в разнообразии способов решении задач.*

***Развивать****умение выразить свою мысль по поводу освоения работы одноклассников с элементами волейбола.*

***2. Нижняя прямая подача (8мин.)***

Показ презентации: *«Техника верхней подачи, прием после подачи, в полной координации».*

1. Имитация подачи мяча.

2. Подача с расстояния 3—6 м.

3. Подачи через сетку с расстояния 3- 9 м от сетки.

Напомнить технику безопасности при выполнения подачи мяча через сетку.

***Повторять и осваивать****двигательные действия самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.*

***Преобразовать****познавательную задачу в практическую.*

*Информационные:****поиск, распознавание****полезной информации  на основе ее анализа. Построение речевого высказывания в устной форме.*

***Адекватно использовать****речевые средства для решения ком-муникативных задач.*

***3. Подвижная подводящая игра к волейболу:***

**"Мяч среднему"(5мин.)**

Перестроение в круг (передача мяча сверху и снизу через среднего игрока).

Объяснить правила игры.

***Определять****степень утомления организма во время игровой деятельности.*

***Адекватно воспринимать****предложение учителя по исправлению ошибок.*

***Ориентироваться****в разнообразии способов решении задач.*

***Развивать****умение выразить свою мысль по поводу освоения работы одноклассников с элементами волейбола.*

***Заключительный (3мин.)***

**1*.Упражнения на внимание.***

***2.Анализ выполнения целей и задач обучающимися****.*

Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание.

Учитель задает вопросы:

- оцените свою работу на уроке.

- какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?

- что нового узнали на уроке?

- что получалось на уроке лучше всего?

- над чем необходимо поработать на следующем занятии?

Восстановить пульс, дыхание после игры.

Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ.

Проводит выборочный устный опрос по теории, изученной на уроке.

Демонстрирует умение обобщать результаты учебной работы.

Ставит домашнее задание.

*Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.*

*Осознавать надобность домашнего задания*

*Определить смысл поставленной на уроке задачи.*

*Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя*

*Вычленять новые знания.*

*Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения поставленных задач.*

*Повторяют новые полученные знания на уроке.*

*Обеспечивать социальную компетентность и учет позиции других людей.*

*Обучающиеся слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке.*

**Инновационные технологии, используемые на уроке:**

**- здоровьесберегающая:**использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении;

**- личностно-ориентированный подход:** формирование знаний по физической культуре, формирование двигательной подготовленности.

**- компьютерные технологии (ИКТ):** представление и просмотр двигательного действия технического плана.

**- дифференцированный подход**: индивидуальный подход к учащимся для достижения поставленной цели.

**Методы обучения:**

- методы общей педагогики(наглядный и словесный );

- игровой метод;

- групповой метод;

-поточный и фронтальный методы;

- методы стимулирования и мотивации.

**В процессе проведения основной части урока учителем используются основные принципы организации деятельности:**

- принцип сознательности (повышение интереса к уроку);

- принцип активности (организация взаимообучения и взаимопомощи);

- принцип доступности (от простого к сложному);

- принцип прочности (достаточное количество повторений и вариативности заданий).

**Формы деятельности:**

- игровая;

-спортивная;

-соревновательная.

**Средства обучения:**

-рассказ;

-показ

Заключение

Применяя инновационные технологии в современном уроке физической культуры предполагает организацию самостоятельной деятельности учащегося и его взаимодействие с преподавателем в процессе обучения, между «поддерживающим» и «инновационным» обучением. Инновационная деятельность в преподавании физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Наиболее интенсивно все физические качества развиваются до 10 лет. Именно этот период является сензитивным и для создания благоприятных предпосылок для воспитания волевых качеств. При этом важно, чтобы требования к ученикам при выполнении физических упражнений повторялись систематически и постепенно повышались, - дети будут осознавать динамику роста своих результатов.

Это выражается не только в разнообразии заданий, в применении игрового и соревновательного методов, музыкального оформления, но и в обеспечении высокой моторной и общей плотности уроков. Важно, чтобы каждый ученик при выполнении каждого задания чувствовал заинтересованность педагога, выражающуюся в его требовательности.

Нагрузка, которую при этом получает школьник, не только должна соответствовать его возможностям, но и иметь разную направленность - и двигательную, и познавательную. Только оптимальность нагрузки может вызывать положительное к ней отношение. Кроме того, именно познавательный компонент нагрузки, получаемый на уроке физической культуры, позволяет формировать к данной учебной дисциплине такое же серьёзное отношение учеников, как и ко всем теоретическим предметам.

Из вышеизложенного следует, что наибольшая ответственность за формирование мотивации школьников к урокам физической культуры лежит на учителе, зависит не только от его профессиональных, но и личностных качеств.

Приложения 1

**Игры на развитие прыгучести**

«Удочка»

Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).

а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.

б) Играют до победителя, тот становится водящим.

в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.

г) Встают в колонну по два, по три.

д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

«Бой петухов»

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м.

В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками , считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

**Упражнение со скакалкой**

1. Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые ,при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд . Прыжки вперёд или на месте.

2. Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.

3. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.

4. Прыжки попеременно на одной ноге.

5. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.

6. Два оборота скакалкой за один прыжок.

7. Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.

8. Прыжки со скакалкой через препятствия.

**Игры на развитие силы**

«Тяни в круг» Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше»

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой.

Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Не задень мяч»

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

«Перетягивание каната»

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

**Упражнения на развитие быстроты**

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя) по сигналу.

3. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Бег под уклоном (продолжительность упражнений от 5 до 10 с, количество повторений – 3-4, интервал отдыха – 2-3 мин).

4. Полезны также упражнения в размахивании, кружении, поворотах, бросании и толкании легких предметов, выполненные с максимальной возможной скоростью (продолжительность упражнений 5-6 с, количество повторений – 4-6 с.

5. Упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменения условий, в которых происходит двигательная активность.

**Игры на развитие быстроты**

«Совушка»

В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

«Падающая палка»

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Воробьи и вороны»

Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитываю пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

«Стрелки»

Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросаю с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Передача мячей»

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

**Упражнения на развитие ловкости**

Ходьба по гимнастическому бревну, делая движения руками в разных направлениях.

Прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 360 градусов.

В парах. Игрок зажимает мяч ступнями и резким движением ног вперёд бросает мяч партнёру.

Стоя спиной к стене на расстоянии 2 м, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.

Игры на развитие ловкости.

«Охотники»

«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается.

«Западня»

Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

«Лабиринт»

Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

**Упражнения с мячами развитие ловкости**

И.п. Ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.

То же, но мячи выпускать поочередно.

То же, ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую одновременно хватом сверху и снизу.

И.п. Партнёры находятся в низком приседе лицом друг к другу. Передачи мяча в парах любым способом на расстоянии 2-3 м.

То же, но из положения стоя на коленях.

То же, но из положения лежа на животе.

И.п. Партнёры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнёров держит волейбольный мяч.

Передача мяча между партнёрами с поворотом туловища вправо и влево.

То же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны.

То же, но сочетая передачи с вращением мяча вокруг себя и «восьмёркой» вокруг ног.

**Упражнения на выносливость**

Бег с ускорением и изменением направления – 1 мин.

Серии прыжков – 15-20 с; в первой серии прыжки выполняют с максимальной частотой; после минутного отдыха – серия прыжков на максимальную высоту.

Перемещение в низкой стойке в различных направлениях – 1-1,5 мин, затем отдых 30 с. И так несколько серий, можно с отягощениями 2-5 кг.

В играх, выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяются с этой целью, движения циклические, в других – продолжительные усилия не связанны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности.

Существуют приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Это уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля, увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих.

**Игры на выносливость**

«Вызывай смену»

Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«Ловля цепочкой»

Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

«Бег командами»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и первыми вернулись на место.