



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 76 имени В.Н. Полякова»

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2020г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ «Лицей № 76»
№ 110 от 31.08.2020 года
Ю.С. Коняхина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

Спортивно - оздоровительное направление

Класс: 1

Срок реализации: 1 год

Составитель: Макарычева Елена Викторовна, учитель начальных классов

2020 -2021 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 классов составлена с учетом требований:

1. Федерального закона "Об образовании в РФ" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями).
3. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБУ «Лицей № 76».
4. Учебного плана внеурочной деятельности МБУ «Лицей № 76» на 2020-2021 г.
5. Раздела «Внеурочная деятельность». Примерной программы Физическая культура В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение

Программа «Динамическая пауза» определяет содержание деятельности с учетом особенностей образовательной политики МБУ «Лицей № 76», образовательных потребностей и запросов обучающихся.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для обучающихся 1 классов составлена на основе раздела «Внеурочная деятельность» авторской программы курса «Физическая культура» В. И. Лях. Курс 1 класса рассчитан на 1 час в неделю (2 занятия по 0,5 часа) 33 часа в год.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» направлена на создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

В программе представлен игровой материал, способствующий углублению знаний, расширению и закреплению арсенала двигательных умений и навыков, ориентированный на достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, развивающий нравственные качества обучающихся и приобщающий младших школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- интерес к познанию, к новому учебному материалу, к овладению новыми способами познания, к исследовательской и поисковой деятельности;
- уважительное отношение к иному мнению и культуре;
- навыки определения наиболее эффективных способов достижения результата, освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.

Обучающийся получит возможность сформировать:

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- потребность в самовыражении и самореализации, оптимизм в восприятии мира.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия при помощи учителя;
- умение планирование общей цели и пути её достижения;
- умение конструктивное разрешение конфликтов;
- умение осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Обучающийся получит возможность сформировать:

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале.

Познавательные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы:

- умение применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- умение выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексия способов и условий действий, контроля и оценку процесса и результатов деятельности;
- умения добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Обучающийся получит возможность сформировать:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки, сети Интернет;
- записывать, фиксировать, информацию с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

У обучающегося будет сформированы:

- умение договариваться, находить общее решение практической задачи (приходить к компромиссному решению) даже в неоднозначных и спорных обстоятельствах (конфликт интересов);

- овладение умением не просто высказывать, но и аргументировать свое предложение, убеждать и уступать;
- умение взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватность использования коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- умение допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Обучающийся получит возможность сформировать:

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умениям не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- способность аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- истории развития современных игр в России;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающийся будет уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Обучающийся получит возможность сформировать:

- основы реализации проектно-исследовательской деятельности;
- умение объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- умение рассчитывать физическую нагрузку на организм;
- умение проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

Воспитательные результаты:

- воспитывают ответственного отношение к своему здоровью;
- потребности в ведении здорового образа жизни;
- чувство сопереживания, искренности, критичности;
- потребность во взаимовыручке и взаимопомощи.

Содержание курса внеурочной деятельности (с указанием форм организации и видов деятельности)

Виды	Формы
Спортивно-оздоровительная деятельность	Упражнения, самостоятельная и групповая физическая активность, соревнования, эстафеты
Игровая деятельность	Подвижные игры, ролевые игры
Познавательная деятельность	Экскурсия, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры, проекты
Социальное творчество	Практические занятия, библиотечные уроки, встречи со специалистами

Раздел 1. Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики

Личная гигиена Понятие «личная гигиена». Правила личной гигиены. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.

Профилактика травматизма Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение) Правила по технике безопасности.

Нарушение осанки Составление комплекса упражнений для укрепления осанки.

Раздел II. Современные подвижные игры.

Понятия: «подвижная игра», «правила игры», «элементы игры», «игровые предметы», «современные игры». Виды современных игр. Классификация игр по степени подвижности. Знакомство с правилами современных игр. Определение положительного влияния физических упражнений на организм.

Бег: развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве, бег в разных направлениях, бег в чередовании с ходьбой, бег «змейка», «ручеек».

Прыжки: на одной ноге, двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено), с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Ловля, передача, броски и ведение мяча.

Игры малой подвижности: «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Третий лишний», «След в след», «Верёвочка», «День и ночь», «Вызов номера».

Игры средней подвижности: «Мяч по кругу», «Бег с шариками», «Не слышно и не видно», «Ворота», «Белки, шишки, орехи», «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Плетень», «Кто больше», «Успей, не зевай». «Ловушки-перебежки»

Игры большой подвижности: «Чужая палочка», «Наперегонки парами», Эстафета

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>Раздел I. Основы здорового образа жизни</i>				
1	Здоровый образ жизни	1	0,5	0,5
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	0,5	0,5
3	Личная гигиена	1	0,5	0,5
4	Профилактика травматизма	1	0,5	0,5
5	Нарушение осанки	1	0,5	0,5
<i>Раздел II. Современные подвижные игры</i>				
6	«Мяч по кругу»	1		1
7	«Поймай рыбку»	1		1
8	«Цепи кованы»	1		1
9	Профилактика травматизма	1	0,5	0,5
10	«Змейка на асфальте»	1		1
11	«Бег с шариками»	1		1
12	«Не слышно и не видно»	1		1
13	«Третий лишний»	1		1
14	«Ворота»	1		1
15	«Чужая палочка»	1		1
16	«Белки, шишки, орехи»	1		1
17	Профилактика травматизма	1	0,5	0,5
18	Нарушение осанки	1	0,5	0,5
19	«След в след»	1		1
20	Эстафета	1		1
21	«Мишень»	1		1
22	«С кочки на кочку»	1		1
23	«Без пары»	1		1
24	«Верёвочка»	1		1
25	«Плетень»	1		1
26	Профилактика травматизма	1	0,5	0,5
27	«Кто больше»	1		1
28	«Успей, не зевай»	1		1
29	«День и ночь»	1		1
30	«Наперегонки парами»	1		1
31	«Ловушки-перебежки»	1		1
32	«Вызов номера»	1		1
33	Итоговое занятие «Лестница успеха»	1		1
Итого за учебный год:		33	4,5	28,5

Игровой материал. Современные подвижные игры

Название игры: «Мяч по кругу»

Описание игры: играющие встают по кругу, лицом внутрь. Между ними расстояние один-два шага. Им дается задание: каждый начертит вокруг себя маленький кружочек. По счету: “Один, два, три!” – ребята передают или перебрасывают большой легкий мяч. Тот, кто мяч уронит, покидает игру до тех пор, пока другой ребенок не нарушит правила – не уронит мяч. Игра кончается, когда мяч обойдет круг 1–2 раза. Передавать или перебрасывать мячик можно только ребенку, стоящему рядом, причем в одну сторону (вправо или влево). Запрещается передавать мячик через одного, ронять его, выходить из очерченного круга. Нарушивший правила временно выходит из игры (поворачивается спиной, пока другой ребенок не нарушит одного из перечисленных условий).

Название игры: «Поймай рыбку»

Описание игры: по сигналу, водящий догоняет любого игрока и задевает его рукой (осаливает). Водящий и осаленный игрок берутся за руки одной рукой (образуют "рыбачку сеть") и начинают догонять остальных "рыбок", бегая парой, не разъединяя рук. Догнав и осалив следующего игрока, они присоединяют его к "рыбачкой сети" и "рыбачат" уже втроем, перемещаясь по залу, держась втроем за руки. Таким образом, с каждым осаленным игроком, "сеть" становится на одного человека длиннее, а "рыбок" на одну меньше. Игра продолжается до тех пор, пока все "рыбки" не будут пойманы. Разрывать "сеть" (отпускать руки) во время игры запрещается. Игрок, осаленный при разорванной "сети", пойманным не считается и остается "рыбкой"

Название игры: «Цепи кованы»

Описание игры: количество участников – не менее восьми. Участники разбиваются на две команды и встают в две цепочки, держась за руки, друг напротив друга. Одна из команд кричит: «Цепи кованные, раскуйте нас!» Другая команда отзывается: «Кем из нас?». Первая команда выбирает одного из участников другой команды, этот участник бежит и пытается с разбегу разбить цепочку, чтобы участники разомкнули руки. Если ему это удастся, он возвращается в свою команду и уводит с собой одного из участников, разомкнувших руки. Если не удастся – сам остается в другой команде. Играют до тех пор, пока одна команда полностью не перейдет в другую.

Название игры: «Змейка на асфальте»

Описание игры: на асфальте рисуется лента в виде змейки участники игры прыгают по ее контуру. В игре используются «игральные кости» и выполнять несколько повторений, согласно количеству точек на кубике.

Название игры: «Бег с шариками»

Описание игры: участники игры становятся друг за другом, шарик зажимается между спиной предыдущего и животом последующего ребенка. Руки опущены вниз. Таким образом пройти 5-7 метров до стула, взять «земляничку» (маленький красный шарик берет первый игрок), обойти стул и вернуться к началу дистанции. Гусеница, которая не рассыплется по дороге, победила! Вместо шара можно использовать лёгкий мяч.

Название игры: «Не слышно и не видно»

Описание игры: водящий с завязанными глазами садится на «пенек». Остальные располагаются по кругу в 20 шагах. Тот из играющих, на кого укажет ведущий, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, заслышав шаги или шорох, должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если он укажет направление верно, то сменяет водящего. Победителем окажется тот, кто сумеет приблизиться к водящему, дотронуться до плеча, а потом назвать по имени. Водящий должен по голосу узнать товарища.

Название игры: «Третий лишний»

Описание игры: расстояние между парами 2—3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.

Название игры: «Ворота»

Описание игры: выбираются двое игроков, которые встают друг напротив друга, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Остальные игроки встают цепочкой (берутся за руки или кладут руки на плечи друг к другу) и проходят под воротами. Игроки-ворота напевают:

Золотые ворота
Пропускают не всегда
Первый раз прощается
Второй запрещается
А на третий раз
Не пропустим вас!

или другой вариант:

Золотые ворота
Проходите господа
Первой мать пройдет
Всех детей проведет
Первый раз прощается
Второй раз запрещается
А на третий раз
Не пропустим вас.

На последних словах ворота резко опускают руки и ловят тех, кто оказался под ними. Пойманные образуют новые «ворота». Игра заканчивается, когда всех игроков поймают.

Название игры: «Чужая палочка»

Описание игры: чертится круг. Игрокам раздаются палочки. Палочек меньше на 1, чем игроков. Они оставляют их на полу в круге. По сигналу учителя дети разбегаются по игровому полю. По сигналу учителя дети возвращаются к кругу. Игроки разбирают палочки. Одному игроку палочки не хватит. Он выбывает из игры.

Название игры: «Белки, шишки, орехи»

Описание игры: все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя «беличье гнездо». Между собой они договариваются, кто будет «белкой», кто - «орехом», кто - «шишкой». Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре ещё и ведущий, который произносит слова: «белки», «шишки», «орехи». Если он сказал «белки», то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, становится орехом. Водящий и ведущий могут быть разными людьми, а может обе функции выполнять один человек. Ведущим может быть подана команда: «белки, шишки, орехи», и тогда меняются местами сразу все.

Название игры: «След в след»

Описание игры: подстраивание к партнеру, идущему впереди тебя. Ставить ногу можно только в освободившийся «след». Так идет вся цепочка. Интереснее игра проходит если происходит смена частоты и ритма шага.

Название игры: «Мишень»

Описание игры: на поле располагаются обручи - мишени. Игроки метают мячи – «колобки». Выигрывает команда, игроки которой наиболее точны в попадании. Мишень может быть горизонтальной и вертикальной.

Название игры: «С кочки на кочку»

Описание игры: все участники игры делятся на две команды. Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание, которое получают играющие: «Перед вами болото, его необходимо пройти. Но просто так по болоту не ходят, можно утонуть. У вас есть волшебные кочки, по которым вы и переберётесь на тот берег. Кладёте одну кочку, встаёте на неё, рядом кладёте вторую кочку, перепрыгиваете на неё, затем подбираете первую, перекладываете её вперёд, перепрыгиваете на неё и т.д. до поворота и в таком же порядке возвращаетесь к своей команде и передаёте кочки следующему игроку. Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию». Проигравшая команда получает «выкуп».

Название игры: «Без пары»

Описание игры: участники стоят в шеренгу. Каждый из них получает по флажку. Как только учитель подаст знак, дети разбегаются по площадке. После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остается без пары.

Название игры: «Верёвочка»

Описание игры: на пол кладут верёвочку, длиной 1 м на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

Название игры: «Плетень»

Описание игры: играющие разбиваются на две команды и строятся в две шеренги, одна против другой, на расстоянии 10—15 шагов. Учитель показывает ребятам, как строить плетень. Для этого надо, скрестив руки перед собой, соединить свою правую руку с левой рукой соседа слева, а левую—справой рукой соседа справа. Когда ребята это усвоят, обе шеренги, опустив руки, движутся навстречу друг к другу со словами:

Раз, два, три, четыре.

Мы читаем и считаем,

На луну слетать мечтаем...

Руководитель подает свисток. Ребята разбегаются, образуют один общий круг на середине площадки и танцуют под музыку. По второму свистку они должны вернуться на свои места, построиться в шеренги и переплести руки, образуя плетень. Выигрывает та команда, которая сумеет это сделать быстрее.

Название игры: «Кто больше»

Описание игры: игроки делятся на две команды. В корзине – мячи-яблоки. Каждый игрок добегают до корзины и приносит команде яблоко. Игра заканчивается с опустением корзины. Команды подсчитывают собранный урожай. Выигрывает команда с богатым урожаем.

Название игры: «Успей, не зевай»

Описание игры: чертится круг. Его и нужно использовать как ориентир для данной игры. Игроки двигаются в обход его в колонну по одному. По команде учителя, каждый игрок берет предмет (кегля, набивной мяч, конус) и проходит с ним дальше. Предметы берут все игроки, кроме замыкающего в колонне. Далее, по команде учителя, обучающиеся двигаются по линии центрального круга, останавливаются и поворачиваются по команде: «Налево» лицом к центру. Затем делают небольшой шаг вперед и кладут предмет на пол, на расстоянии 0,5-0,8 метра от линии центрального круга. Далее отступают за центральную линию. Учитель находится в центре круга, поправляет предметы, дает указания, указывает направление движения. По команде учителя: «направо», «шагом-марш», дети поворачиваются и начинают движение по кругу. Обязательно НЕ ЗАХОДЯТ за центральную линию круга. По заранее условленному сигналу (хлопок, свисток) игроки

устремляются в круг и стараются завладеть предметами. Одному из учеников предмета не достается.

Название игры: «День и ночь»

Описание игры: учитель даёт команду «день» - игроки «гуляют» (двигаются). При команде «ночь» игроки неподвижно замирают на месте. Проигравшим считается игрок не сохранивший неподвижность.

Название игры: «Наперегонки парами»

Описание игры: игроки в командах делятся на пары. Они добегают до черты держась за руки и возвращаются. Выигрывает пара, не разомкнувшая рук.

Название игры: «Ловушки-перебежки»

Описание игры: на одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта. Играющие делятся на две группки – два отряда (не более 6-8 человек в каждом). Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит два снежка (лёгкие мячи). По сигналу учителя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второго отряда берут по одному снежку (мячу) и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные этот раз также отходят в сторону.

Название игры: «Вызов номера»

Описание игры: играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Учитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков. Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову учителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко.