



Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования

## Центр творческого развития и гуманитарного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом:

Протокол № 5

от «21» июня 2023 г.

Председатель МС

М.А. Вахрунина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ЦТДиГО

Приказ № 65

от «21» июня 2023 г.

Е.Ю. Шалимова



### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры 2.0»**

Срок реализации программы:

1 год

Возраст обучающихся:

7-10 лет

Автор-составитель:

Ремхе Катарина Александровна,

педагог дополнительного образования

г. Красноярск, 2023

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)**

Программа «Подвижные игры 2.0» разработана с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Лицензии МАОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования» на образовательную деятельность и Программы развития МАОУ ДО ЦТРИГО;

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАОУ ДО ЦТРИГО.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей младшего школьного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большее количество желающих заниматься физкультурой, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться подвижными играми детям, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Цель Программы:** развитие двигательной активности и формирование здорового образа жизни у младших школьников.

**Задачи Программы:**

- развитие познавательного интереса к русским народным и спортивным общеразвивающим играм;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий игр;
- развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости; статистического и динамического равновесия, глазомера и чувства расстояния;
- развитие личностных качеств: активности, внимательности, самостоятельности, ответственности во время игры;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание положительных морально-волевых качеств.

**Возраст обучающихся,** участвующих в реализации Программы: программа ориентирована на учащихся младших классов 7-11 лет.

**Срок освоения Программы:** программа рассчитана на один учебный год обучения. На полное освоение программы требуется 72 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся в форме очных занятий 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего 2 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

### **1.3. Планируемые результаты освоения Программы и формы аттестации**

Содержание данной программы определяет достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы.

*Личностные результаты:*

- умение выстраивать коммуникации с партнерами по игре;
- умение контролировать свои эмоции и поведение;
- умение принимать быстрое решение и достигать результата.

*Метапредметные результаты:*

- умение учиться работать по определенному алгоритму;
- умение проговаривать последовательность действий во время игры;
- умение слушать и понимать речь других;
- умение договариваться о правилах поведения в игре и следовать им;
- умение работать в паре, группе, выполнять различные роли (лидер/исполнитель).

*Предметные результаты:*

- развиты физические качества - сила, ловкость, быстрота, выносливость;
- знание содержания и правил игр (народных, общеразвивающих);
- умение играть и проводить подвижные игры;
- сформирована мотивация сохранения и приумножения здоровья.

**Аттестация результатов освоения программы.** Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; фестивали игр.

#### 1.4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем программы	Количество академических часов по возрастным категориям						Формы контроля/ аттестация
		1-2 классы (7-8 лет)			3-4 классы (9-10 лет)			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Беседа
2.	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	10	2	8	10	2	8	Наблюдение за игрой
3.	Игры с мячом	10	2	8	10	2	8	Наблюдение за игрой
4.	Игра с прыжками	10	2	8	10	2	8	Наблюдение за игрой
5.	Игры малой подвижности	10	2	8	10	2	8	Наблюдение за игрой
6.	Зимние забавы	10	2	8	10	2	8	Наблюдение за игрой
7.	Эстафеты	10	2	8	10	2	8	Наблюдение за игрой
8.	Народные игры	10	2	8	10	2	8	Наблюдение за игрой
9.	Аттестационные мероприятия.	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Наблюдение за игрой
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

#### 1.5. Содержание программы

##### Для обучающихся 1-2 классов (7-8 лет)

##### *Тема.1. Вводное занятие.*

*Теория:* Знакомство с обучающимися, с программой «Подвижные игры». Знакомство с залом, оснащением. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

*Практика:* Игры на знакомство.

##### *Тема 2. Игры с бегом (общеразвивающие игры).*

*Теория:* Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Ознакомление с правилами.

*Практика:* Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси-лебеди». Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

*Тема 3. Игры с мячом.*

*Теория:* История возникновения игр с мячом. Ознакомление с правилами.

*Практика:* Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

*Тема 4. Игра с прыжками.*

*Теория:* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практика:* Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

*Тема 5. Игры малой подвижности.*

*Теория:* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### *Тема 6. Зимние забавы.*

*Теория:* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практика:* Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».

### *Тема 7. Эстафеты.*

*Теория:* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практика:* Беговые эстафеты. Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### *Тема 8. Народные игры.*

*Теория:* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практика:* Разучивание народных игр. Игры «Чижик», «Золотые ворота» и другие.

## **Для обучающихся 3-4 классов (9-10 лет)**

### *Тема 1. Вводное занятие.*

*Теория:* Знакомство с обучающимися, с программой «Подвижные игры». Знакомство с залом, оснащением. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

*Практика:* Игры на знакомство.

### *Тема 2. Игры с бегом.*

*Теория:* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

*Практика:* Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

### *Тема 3. Игры с мячом.*

*Теория:* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практика:* Совершенствование координации движений. Игра «Передал-садись». Игра «Свечи». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Обучение бросанию, метанию и

ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

#### *Тема 4. Игры с прыжками.*

*Теория:* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

*Практика:* Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше». Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».

#### *Тема 5. Игры малой подвижности.*

*Теория:* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?».

#### *Тема 6. Зимние забавы.*

*Теория:* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных».

#### *Тема 7. Эстафеты.*

*Теория:* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

*Практика:* Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

#### *Тема 8. Народные игры.*

*Теория:* История изучения и организации игр. Игровая терминология.

*Практика:* Разучивание народных игр: «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Дедушка-сапожник».



## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график программы «Подвижные игры»

Этап /год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество о учебных дней	Режим занятий (варианты )	Сроки проведения аттестации
1 год	01.09	31.05	36	72	2 раза в неделю по 1 занятию; продолжительность одного занятия 40 минут	15-30.12. (промежуточная)
						15-31.05. (по окончании программы)

### 2.2. Оценочные материалы и аттестация результатов освоения Программы

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр.

По итогам каждого учебного полугодия проводится промежуточное мероприятие на предмет освоения изученных тем. Педагогом выставляется оценка по трехуровневой системе: «3» – высокий уровень, «2» – средний уровень, «1» – низкий уровень.

Таблица фиксации результатов освоения программы

№№	Фамилия, имя обучающегося	Аттестационные мероприятия		ИТОГ
		I полугодие	II полугодие	
1				
2				

### 2.3. Методическое обеспечение Программы

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому

разнообразие содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Основным принципом работы является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной. Начало каждого занятия включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: выполняется комплекс общеразвивающей разминки (см. приложение 1) и далее идет освоение учебной группой новых игр или закрепление ранее разученных/знакомых.

Учащиеся младших классов с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: народные, спортивными общеразвивающие. Игра и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

## **2.4. Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы дополнительного образования «Подвижные игры» необходимо:

- спортивный зал; раздевалки;
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

## **2.5. Список рекомендуемой и используемой литературы**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 1983.
2. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе. М.: Изд. Дом МСП, 1998.
3. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград. Учитель, 2004.
4. Кереман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 1989.
5. Крапивник В. Усвицкий И. Будь сильным и здоровым. М., Детская литература – 1991 г.
6. Никифоров Ю.Б. «Учитесь наслаждаться движением». М., 1987 г.
7. Петровский В.В. Совершенствование моральных и волевых качеств, 1994 г.
8. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005.
9. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. Волгоград. Учитель, 2008.
10. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. – Ростов. Феникс, 2006.
11. Старковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М. Новая школа, 1994 г.
12. Тартаковский М. Уроки физической гармонии. М., 1981 г.
13. Уваров В. Смелые и ловкие. Физкультура и спорт. М., 1981 г.
14. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. Новгородские традиционные игры. – Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999.
15. Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура. М.: Изд. «Первое сентября», 2005.

### **Электронные ресурсы:**

1. Игры для детей <http://bosichkom.com/>
2. Начальная школа <http://1-4.by/>
3. Психологос. Энциклопедия практической психологии. Дыхательные упражнения для детей:  
[http://www.psychologos.ru/articles/view/dyhatelnye\\_uprazhneniya\\_dlya\\_detey](http://www.psychologos.ru/articles/view/dyhatelnye_uprazhneniya_dlya_detey)
4. ФизкультУра <http://fizkult-ura.ru/>

### **Комплексы общеразвивающей разминки:**

#### **1. Разминка в кругу**

Обучающиеся выстраиваются в один или несколько кругов. По команде педагога выполняют комплекс разминки:

- наклоны головы вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
- наклоны головы вправо и влево на 4 счета (8-12 раз);
- повороты головы в стороны на 4 счета (8-12 раз);
- вращение головой по кругу по 2 раза в обе стороны;
- руки к плечам, вращение плечами вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
- разминка запястий – вращение в обе стороны по 2-4 раза;
- разминка локтей – вращение в обе стороны по 4 раза;
- вращение в пояснице по кругу по 2-4 раза в каждом направлении;
- наклоны туловища вперед-назад на 4 счета (8 раз);
- наклоны туловища вправо-влево на 4 счета (8 раз);
- разминка голеностопных суставов – вращение по и против часовой стрелке по 4 круга в каждую сторону;
- аналогичная разминка для тазобедренных суставов;
- руки поставить над коленями и выполнять вращение в коленном суставе по 2-4 круга в каждом направлении;
- выполнение классических выпадов вперед – по 8 раз для каждой ноги;
- махи ногами – по 10-15 махов для каждой ноги.

#### **2. Разминка с одним направляющим.**

Педагогом выбирается один ребенок из группы, который встает в начало колонны. Он самостоятельно проводит разминку, показывая упражнения всем остальным. Построение обучающихся может быть разным. Чаще всего такие разминки проводятся в движении по залу. Начиная с обычной ходьбы и заканчивая бегом «Змейкой» или «Врассыпную».

#### **3. Разминка в игровой форме:**

##### **3.1. «Воробьи-вороны»**

Ученики делятся на две команды, которые становятся друг против друга. Одна команда называется воробьи, другая — вороны. Та команда, которую называет ведущий, ловит (салит), другая команда убегает.

Ловят и убегают до определенной черты, на два-три шага сзади стоящей команды. Ведущий говорит медленно: «Воо-о-ро-о-о» — в этот момент готовы и убежать, и ловить обе команды. Именно этот момент

противоречивой готовности и важен в упражнении. Затем, после паузы, ведущий заканчивает: «...-ны!» «Вороны» бросаются ловить убегающих за черту «воробьев».

Игру обязательно надо доводить до конца, подавая сигналы то для «воробьев», то для «ворон», а в конце подвести итог выполнения задания каждой командой.

Подчеркиваем, что для разминки в игре очень ценен момент исходной мобилизации каждого из играющих: каждый готов одновременно и убежать, и догонять.

На втором этапе в игру можно вводить усложнения «стоп-замри». В этом случае все разбиваются на пары и договариваются, кто в паре «воробей» и кто «ворона». Все пары произвольно размещаются в зале. По команде «Вороны!» тот, кто в паре «ворона», догоняет своего напарника «воробья», пока не прозвучит команда «стоп или замри!». Все замирают, кто где был.

Не успевшие застыть пары выводятся из игры (даже в том случае, если не замер только один из партнеров). Затем подается команда либо «Воробьи», либо «Вороны», и те, кого назвали, выходя из стопа, догоняют, а их напарники убегают. В условиях следует оговорить, что если убегающий будет осален своим партнером раньше, чем прозвучит команда «Замри!», то осаленный должен остановиться и стоять по стойке «смирно» все время, пока не прозвучит команда «Во-ро...».

В этом варианте тренируется исходная мобилизация, выдержка — нужно суметь быть неподвижным (вплоть до движения глаз); внимание — замереть нужно сразу после команды, без опозданий; ответственность перед партнером — если не выполнил условие один, то выбывает пара. Все эти качества важны в любой коллективной работе, и тем более — в игровой.

Интересным может быть и такое усложнение: участники, выстраиваясь, становятся не лицом, а спиной друг к другу, из этого положения легче убежать, но труднее ловить. В этом варианте из игры выбывают не только те, кого поймали, но и те, кто никого не поймал, так как они «умерли с голоду».

### **3.2. «Скакуны и бегуны»**

Игра проводится на небольшой площадке, на одной из сторон которой проводится черта. Играющие делятся на две равные команды и выбирают капитанов.

Предводители команд бросают жребий, чтобы установить, какой команде предстоит стать «скакунами», а какой — «бегунами».

После того как жребий брошен, «скакуны» выстраиваются шеренгой у черты. Пространство за ней является их «домом».

С одной стороны шеренги становится капитан, с другой — выделяется место для будущих пленников (если они, конечно, появятся). «Бегуны» разбегаются по площадке.

Капитан «скакунов» отправляет одного человека из своей команды в поле: этот игрок выскакивает на одной ноге и, прыгая на ней, пытается осалить бегающих по полю игроков команды противника.

Через 10— 15 секунд (секунды добросовестно отсчитывает вся команда) капитан кричит: «Домой!», давая тем самым игроку сигнал возвращаться.

Этот «скакун» возвращается, а вместо него в поле выходит следующий игрок. Так, по указанию капитана, игроки все время меняются.

Пойманные «скакунами» отправляются к ним в «плен». Когда все «бегуны» будут переловлены, команды меняются местами.

- Все «скакуны» выходят на поле и уходят с него лишь по указанию капитана.

- Если «скакун» на игровом поле встал на обе ноги (пусть даже и случайно, например, оступился), то он сразу же возвращается «домой», не дожидаясь приказа капитана.

- Два «скакуна» одновременно скакать по полю не могут, поэтому новый «скакун» выходит лишь тогда, когда с игрового поля ушел предыдущий его собрат.

- Пойманные «скакунами» «бегуны» до конца игры остаются в «плёну». «Пленным», кстати, считается и тот «бегун», который выбежит за границу поля.

- «Скакуны» могут выходить в поле многократно, пока не переловят всех своих соперников.

- Капитан команды тоже может участвовать в ловле. Момент собственного выхода на поле он выбирает сам.