

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 20 г . Канска

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ № 20 г.Канска
_____ Е.В. Лузгина

Приказ от _____ № _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7- 11 лет
Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Михайлова Е.Д. учитель
физкультуры

г. Канск, 2024

Пояснительная записка (общая характеристика программы)

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

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в новой редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МБОУ ООШ № 20 г.Канска

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

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

Программа охватывает большее количество желающих заниматься физкультурой, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Включает широкое применение игровых технологий, поэтому представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности, а так же дает возможность уделить большее внимание к вопросу формирования здорового образа жизни.

Адресат: программа ориентирована на обучающихся младших классов 7-11 лет.

Срок реализации: программа рассчитана на один учебный год обучения. На полное освоение программы требуется 34 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся в форме групповых занятий 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Цели и задачи Программы

Цель программы: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

обучающие

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

развивающие

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

воспитательные

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.

Планируемые результаты освоения Программы 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.

1.1. 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, входной контроль
2.	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5	1	4	5	1	4	Наблюдение за игрой
3.	Игры с мячом	4	1	3	4	1	3	Наблюдение за игрой
4.	Игра с прыжками	4	1	3	4	1	3	Наблюдение за игрой
5.	Игры малой подвижности	4	1	3	4	1	3	Наблюдение за игрой
6.	Зимние забавы	4	1	3	4	1	3	Наблюдение за игрой
7.	Эстафеты	6	1	5	6	1	5	Наблюдение за игрой
8.	Народные игры	5	1	4	5	1	4	Наблюдение за игрой
9.	Аттестационные мероприятия.	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Итоговый контроль
Итого:		34	8	26	34	8	26	

1.2. Содержание программы

Для обучающихся 1-2 классов (7-9 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 маршрутовка. 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 (9-11 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 «Передался». 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 маршрутовка. 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».

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график программы

Этап /год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
1 год	01.09	31.05	34	34	1 раз в неделю по 1 занятию - 40минут	15-30.12.

						15-31.05.
--	--	--	--	--	--	-----------

Оценочные материалы и аттестация результатов освоения

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся аттестация.

На первом занятии в форме входного контроля и итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе проведения обучающимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг – ведение журнала посещаемости.

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

По итогам каждого учебного полугодия проводится промежуточное мероприятие на предмет освоения изученных тем.

Таблица фиксации результатов освоения программы

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

Методическое обеспечение Программы

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом 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.

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.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал (рекреация 2 этажа); раздевалки,
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Список рекомендуемой и используемой литературы

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.
6. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
7. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
8. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
9. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
10. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.
11. Нормативные документы

Электронные ресурсы:

1. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
2. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
3. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
4. <http://fizkultura-na5.ru/> **Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"**
5. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
6. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
7. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал
10. <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал
11. <http://spo.1september.ru/>
12. https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей
13. rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"
14. <http://ptnic.ucoz.ru/>
15. <http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».
16. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
17. <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»
18. <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»
19. <http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»
20. http://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
21. <http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)
22. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
23. <http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей(видео уроки)
24. http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
25. <http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры
26. <http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры
27. <https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoj-kultury.html> видеоуроки для учителей
28. <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4
29. Энциклопедия практической психологии. Дыхательные упражнения для детей:
http://www.psychologos.ru/articles/view/dyhatelnye_uprazhneniya_dlya_detey

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 «плени». «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.