

МКУ «Управление образования администрации
Таштагольского муниципального района»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19
психолого-педагогической поддержки»

Принято на заседании
педагогического совета
от 03.11.2023 года
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МКОУ «Таштагольская
общеобразовательная
школа-интернат №19»
_____Митковская Н.В.
Приказ № 344 от 07.11.2023 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности «Заряд»
Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 8- 12 лет
Срок реализации: 6 месяцев
Разработчик: Зайцева
Анастасия Васильевна,
воспитатель

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Учебный план	7
1.4. Содержание программы	8
1.5. Планируемые результаты обучения по программе стартового уровня	9
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1. Условия реализации программы	11
2.2. Формы аттестации/контроля	12
2.3. Оценочные материалы	12
2.4. Методические материалы	13
2.5. Литература	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	18

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Заряд» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование здоровой, социально активной, гармонички развитой личности.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Заряд» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

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

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03 апреля 2019 г. № 212 «О внедрении системы персонифицированного финансиро-

вания дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05 апреля 2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

- Постановление Администрации Таштагольского муниципального района от 27 июня 2019 г. № 773-п «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Таштагольского муниципального района» с изменениями от 09.11. 2020;

- Устав и локальные нормативные акты МКОУ «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат № 19 психолого-педагогической поддержки».

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Заряд» содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством: титульный лист, пояснительную записку, цели и задачи, содержание программы, планируемые результаты, календарный учебный график, условия реализации программы, формы аттестации, оценочные и методические материалы, список литературы.

Программа соответствует требованиям к оформлению и содержанию структурных элементов. Соблюдены требования к оформлению титульного листа.

Актуальность адаптированной дополнительной программы «Заряд» заключается в том, что она ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом особенностей и физических возможностей детей с ОВЗ.

Программа направлена на развитие у детей интереса к собственному физическому развитию, формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических рекомендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного дня и досуговой деятельности, а также на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

Основная идея программы заключается в мотивации детей, на ведение здорового образа жизни, в формировании у них потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Отличительной особенностью программы «Заряд» является введение комплекса подвижных русских народных игр. Занятия построены с учетом интересов и потребностей детей.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью создания для детей с ограниченными возможностями благоприятных условий для развития их физических возможностей и самореализации. Целесообразность программы заключается в целевой направленности и возможности методами обучения подвижным играм развивать физические, нравственные способности детей. Подвижные игры реализуют также потребность в общении. На занятиях ребята будут учиться правильному взаимодействию в команде, умению сотрудничать и разрешать возникающие противоречия во время игры или в процессе обучения ею.

Адресат программы. Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Возрастная категория – 8-12 лет. К занятиям допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Объем программы. Общий объем часов – 45 часов.

Срок освоения программы – 6 месяцев.

Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
6 мес.	40 мин	2	2	45

Форма обучения – очная, включает в себя комбинированные занятия, соревнования. Комбинированное занятие характеризуется сочетанием различных форм обучения (теоретическая часть, практическая часть). Занятия проводятся в помещении образовательной организации в спортивном зале, оборудованном всем необходимым, а также на спортивной площадке. Группа учащихся работает под руководством педагога. Набор в группы осуществляется на основе свободного выбора адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Прием заявлений о зачислении в объединение по интересам осуществляется в течение всего учебного года.

Формы организации и виды учебных занятий. Занятия имеют продолжительность 40 минут.

Виды занятий определяются содержанием программы. Курс делится на теоретическую и практическую части.

Программа реализуется в группе с постоянным составом. Формы работы групповые и индивидуальные; беседы, практические: обучающие игры, эстафеты, соревнования, и др. Предусмотрен дифференцированный подход: выполнение заданий разной степени сложности.

Формы и методы реализации образовательной программы:

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 школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной. Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение подвижной игры.

Форма реализации образовательной программы - традиционная.

Уровень программы стартовый, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в помещении спортивного зала образовательной организации МКОУ «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат № 19 психолого-педагогической поддержки» и на спортивной площадке.

Данная программа адаптирована для обучения детей с умственной отсталостью с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Учащимся предлагаются задания в рамках изучаемой темы с учетом их особых образовательных потребностей. В школе создаются следующие условия, способствующие полноценному освоению программы:

- разработка специальной адаптированной образовательной программы, подразумевающей использование соответствующих методов обучения и воспитания,

- предоставление возможности занятий по индивидуальным учебным планам,

- проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий с педагогом-психологом,

- наличие специального места для отдыха учащихся и сопровождающих их лиц,

- прохождение педагогом дополнительного образования по программе повышения квалификации или профессиональной переподготовки для работы с указанной категорией учащихся;

- предоставление возможности участия детей с ОВЗ в массовой досуговой, воспитательной деятельности в учреждении, школьных соревнованиях и соревнованиях с командами других образовательных организаций.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

Образовательные:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества; двигательные способности;

- способствовать повышению работоспособности учащихся;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные задачи:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного

развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.

1.3. Учебный план

№	Тема занятия	Общее количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	1	2	Опрос, тестирование
2	Вводная диагностика. Проверка физических данных по ОФП.	1	1	2	Вводная диагностика
3	Общая физическая подготовка: ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	2	6	8	Наблюдение. Оценка преподавателя. Подвижные игры.
4	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.	1	2	3	Наблюдение. Оценка преподавателя. Подвижные игры.
5	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча.	1	2	3	Наблюдение. Оценка преподавателя. Подвижные игры.
6	Игры для закрепления техники прыжков.	1	2	3	Наблюдение. Оценка преподавателя. Подвижные игры.
7	Игры на внимание.	1	1	2	Наблюдение. Оценка преподавателя. Подвижные игры.
8	Русские народные подвижные игры.	2	9	11	Наблюдение. Оценка преподавателя. Подвижные игры
9	Эстафеты.	1	8	9	Наблюдение. Оценка преподавателя. Эстафеты.
10	Контрольные испытания	1	1	2	Зачет. Эстафета. Соревнования.

Итого:	12	33	45	
--------	----	----	----	--

1.4. Содержание программы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры, обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В данную программу вошли различные подвижные игры, эстафеты. А также игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. Вводное занятие. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Беседа с учащимися о правилах поведения на правилах выполнения упражнений во избежание травматизма. Ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Значение общей физической подготовки для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- ОРУ на все группы мышц.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития ловкости.
- Подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам.

3. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

Теория. Что такое осанка. Влияние осанки на организм человека. Значение утренней гимнастики.

Практика. Упражнения в равновесии. Упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Веселая ходьба», «Черепяхи», «Послушный мяч».

Формы контроля: опрос, мини-соревнование.

4. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

Теория. Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловле мяча.

Практика. Ловля и передача мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча», «Мяч соседу», эстафеты с мячом.

Формы контроля: спортивная эстафета.

5. Игры для закрепления техники прыжков.

Теория. Технология выполнения прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков.

Практика. Упражнения со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Резиночка».

Формы контроля: тестовое задание, спортивная эстафета.

6. Игры на внимание.

Теория. Способы развития внимания и умения поддерживать его определенное время.

Практика. Комплекс упражнений на развитие внимания. Игры: «Отряд, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает».

Формы контроля: карточки – задания.

7. Русские народные подвижные игры.

Теория. Традиционные народные праздники. Считалки. Классификация народных игр.

Практика. Подвижные игры «Кот и мышь», «Жмурки», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Птицелов».

8. Эстафеты.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практика. Эстафеты «Передача мяча», с доставанием подвижного мяча, «С мячом», эстафета парами. Эстафета «Быстрые и ловкие» с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

9. Контрольные испытания.

Теория. Изучение требований к выполнению контрольных испытаний.

Практические занятия: Проверка физических данных по ОФП. Критерии оценивания в умении играть в подвижные игры.

1.5. Планируемые результаты обучения по программе стартового уровня

Личностными результатами освоения программы ДО является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения программы ДО является формирование следующих умений:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения программы ДО является формирование следующих умений:

- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся с ОВЗ.

Набор и комплектование групп проводится в первую неделю обучения по программе. На программу «Заряд» принимаются все желающие 8- 12 лет без медицинских противопоказаний.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы 12 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные- девочки и мальчики обучаются вместе.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы преподавателя.

Продолжительность одного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 40 минут.

Объем нагрузки в неделю составляет 2 академических часа.

Место проведения занятий: спортивные зал.

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

Материально-технического обеспечение:

- спортивный зал;
- обеспечение спортивным инвентарем:

№ п/п	Средства обучения		Количество
1	Стенка шведская	шт.	2
2	Скамейка гимнастическая	шт.	4
3	Маты гимнастические	шт.	5
4	Эстафетные палочки	шт.	2
5	Скакалка гимнастическая	шт.	12
6	Мяч малый (мягкий)	шт.	5
7	Обруч гимнастический	шт.	12
8	Конусы	шт.	6
9	Мячи волейбольные	шт.	6
10	Кегли	шт.	8

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- учебная литература;
- методические рекомендации;
- интернет – ресурсы.

Тематические слайдовые презентации.

Кадровое обеспечение: педагог – учитель начальных классов.

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы подведения итогов: вводная и итоговая диагностика.

Педагогический контроль и оценка результатов:

- наблюдение за поведением детей во время подвижных игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;
- наблюдение за умением играть в подвижные игры;
- наблюдение за развитием физических качеств.

Способы проверки знаний и умений:

1. Проведение мониторинга образовательной среды (опрос детей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы.
2. Участие воспитанников в школьных спортивных соревнованиях и мероприятиях.
3. Результативность обучения определяется умением играть, знать правила подвижных игр.
4. Проверка физических данных по ОФП. Критерии оценивания обучающихся руководителем объединения дополнительного образования.

Реализации ПДО подразумевает контрольные задания для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Проверка тестовых нормативов проводится в начале и конце обучения с целью контроля уровня физической подготовленности.

Формой подведения итогов реализации программы является сдача контрольных испытаний, участие учащихся в эстафетах.

2.3. Оценочные материалы

1. Вводная диагностика и итоговая.

Практика.

Проверка физических данных по ОФП и ТП

1. Диагностическая карта.

№	Фамилия, имя учащегося	Номера показателей				Итого		
		1	2	3	4	в	с	н

Шкала оценки результатов тестирования ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Мальчики			Упражнение	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	7.0	7.2	Бег на 30 метров (сек)	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
1050	950	850	Шестиминутный бег (м)	750	650	550
8.30	9.30	10.30	Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	9.00	10.00	11.30

10	8	6	Многоскоки 8 прыжков (м)	9	7	5
150	125	110	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
60	50	30	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	65	55	40
40	36	32	Приседания (кол-во раз/мин)	36	32	28
23	18	13	Метание мяча 150 г (м)	16	12	7
15	12	10	Метание теннисного мяча (м)	12	10	8
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
4	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
14	9	7	Подтягивание из виса лёжа (раз)	11	7	5
18	10	2	Вис на согнутых руках (сек)	12	6	2
11	9	5	Отжимания от пола (раз)	9	5	3
18	15	12	Поднимание туловища 30 сек (раз)	16	13	10
32	27	18	Поднимание туловища 60 сек (раз)	22	18	15
+7	+4	+2	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+8	+6	+4

2.4. Методические материалы

Методические условия: условия выполнения тематического планирования программы.

Педагогические условия: учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы, соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися, создание условий для развития личности ребенка и его способностей.

Выполнение задач предусматривает:

- проведение практической подготовки и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана;
- выполнение контрольных испытаний;
- участие в соревнованиях;
- проведение контрольных игр;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие участникам дополнительного объединения навыков спортивной этики, организованности.

При обучении используются различные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Основные формы деятельности.

Для выполнения программы применяются различные формы и методы проведения занятий. Форма проведения занятий: комбинированные (теоретические знания, практическая подготовка), соревновательная.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10-20 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения.

На практических занятиях совершенствуются основные умения и навыки, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются технико-тактические действия подвижных игр.

Методическое обеспечение

1. Рекомендации по организации безопасного ведения игр.
2. Рекомендации по организации подвижных игр.
3. Инструкции по охране труда.

Использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Календарный учебный график

Период обучения	Максим. возраст для зачисления лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Всего часов
6 месяцев	12	10	12	2	45

Информационное обеспечение:

- информационные стенды;
- сайт МКОУ «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат № 19 психолого-педагогической поддержки» <https://tashschool19.ucoz.ru/> (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)

2.5. Литература

1. В часы досуга / Составитель И. Н. Крайнева: СПб: Кристалл, 1996. 544 с
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. Москва: Просвещение, 2010. 224 с.
3. Игры на воздухе / Составитель Т. Барышникова: СПб: Кристалл, 1998. 288 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие. Москва: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. 136 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Методическое пособие. Москва: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. 184 с.

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Кол-во часов	Формы контр.
1.	Декабрь	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Предупреждение травматизма.	Формирование представлений о мире движений, их роли в сохранении здоровья.	«Охотники и утки» «Челночок» «Прерванные пятнашки» «Перестрелка» «Борьба за мяч»	2	Беседа, наблюдение, контроль
2.	Декабрь	Вводная диагностика. Проверка физических данных по ОФП.			2	Входные испытания.
3.	Декабрь Январь	Общая физическая подготовка: ОРУ, подвижные игры, эстафеты: – комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строками; – комплекс ОРУ в движении; – комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Упражнения с предметами; – комплекс ОРУ на месте.	Формирование навыков физической активности.	Игра «День и ночь» Игры «К своим флажкам», «Пустое место» «Невод», «Колесо» «Два Мо-	2 2 2 2	Практическая работа; игровая деятельность

				роза», «Воробьи-попрыгунчики»		
4	Январь	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.	Формирование правильной осанки и развитие физических качеств.	«Попади в цель» «Мяч ловцу» «Пионербол»	3	Практическая работа; игровая деятельность.
5	Февраль	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча.	Развитие ловкости, скоростных качеств, воспитание чувства ритма.	«Лабиринт», «Пингвины с мячом», «Вышибала сидя»	3	Практическая работа; игровая деятельность.
6	Февраль	Игры для закрепления техники прыжков.	Развитие ловкости и прыгучести.	«Прыжки в приседе», «Прыжки с поворотом»	3	Практическая работа; игровая деятельность.
7	Февраль-март	Игры на внимание.	Развитие физических качеств; внимания.	«Удочка», «Кто выше», «Поймай лягушку»	3	Практическая работа; игровая деятельность.
8	Март-апрель	Русские народные подвижные игры.	Развитие силы и ловкости	«Салки», «Волк во рву», «Горелки», «Лягушки-цапли», «Аисты», «Невод», «Колесо», «Воробьи-попрыгунчики»	11	Практическая работа; игровая деятельность.
9	Апрель	Эстафеты: – эстафеты по	Развитие физических качеств	Игра «Мяч – соседу». Игра	3	Практическая работа; игровая

		<p>кругу;</p> <p>– комбинированные эстафеты;</p> <p>– эстафеты с мячами и скалками.</p>		<p>«Охотники».</p> <p>«Борьба за мяч»</p>	<p>3</p> <p>3</p>	<p>деятельность.</p>
10	Май	Контрольные испытания	Развитие скоростных качеств, выносливости	Подвижные игры. «Пустое место», «К своим флажкам»	1	Наблюдение
		Итого:			45	

1.«К своим флажкам».

Играющие делятся на три группы. Каждая группа становится в круг, в центре которого находится игрок с цветным (красным, желтым, зеленым) флажком. По 1 первому сигналу руководителя (хлопок в ладоши) все, кроме игроков с флажками, 1 разбегаются по площадке. По второму сигналу дети останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками переходят на другие места. По команде ведущего: «К своим флажкам!» дети открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета, стараясь первыми построиться в круг. Выигрывают те, кто первыми построились в ровный круг и стоят, взявшись за руки.

Цель: развивать внимание, ловкость, быстроту бега, ориентировка в пространстве; закрепить знания детей о сигналах светофора; вызывать желание изучать правила дорожного движения.

Оборудование: флажки (красный, желтый, зеленый).

2.«День и ночь»

Игра начинается с выбора водящего, который отворачивается от остальных игроков и произносит слово «День».

В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся. Главное условие - нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово «Ночь».

В это время все должны сразу «заснуть» (замереть в тех позах, в которых на тот момент были). Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не «спит», то громко говорит об этом (в том числе и называет, какое именно он движение заметил), и игрок выбывает из игры (либо становится водящим, зависит от количества игроков). Самым «интересным» было продолжать двигаться за спиной у водящего (чтобы он не заметил) даже «днем» или рассмешить игрока напротив, вынудив его проиграть, опять же так, чтобы не заметил водящий. Водящий же может называть «День» и «Ночь» в любой последовательности и в любом порядке, путая игроков и заставляя их ошибаться.

3.«Пустое место»

1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

4 «Невод»

Все играющие – рыбки, кроме двух рыбаков. Рыбаки, взявшись за руки, бегут за рыбкой. Они стараются окружить ее, сомкнув вокруг рыбки руки. Постепенно из пойманных рыбок составляется целая цепочка - «невод». Теперь рыбки ловятся «неводом». Последние двое не пойманных игроков являются победителями, при повторении игры они – рыбаки.

6.«Колесо»

Подготовка. Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре - шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне.

Содержание игры. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он - дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит: «Хоп!» и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Побеждают, те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Обегая спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков.
2. Последним нельзя мешать перебежке.
3. Направляющий не может изменять направление бега на ходу.
- 4.

Команда «Хоп!» выполняется обязательно.

7.«Два мороза»

Цель: Развивать у детей умение торможения, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание. На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбежать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше, и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот.

Кто больше поймает.

8.«Воробьи-попрыгунчики»

На площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот»; он находится в центре круга. Остальные играющие – «воробышки» -за кругом, у самой черты. По сигналу ведущего воробышки начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из воробышков в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот из игроков, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком, и игра повторяется. Можно усложнить условия игры, установив правило: впрыгивать в круг и выпрыгивать из него только на одной ноге.

9.«Салки на одной ноге»

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.

Правила

1. Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге.
2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги.
3. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге

4. «Воробышки»

Педагог говорит: «Машем руками, словно крылышками, крутим головой, «летаем» по комнате, приседаем, отдыхаем. Складываем пальчики «клювиком» и делаем вид, что клюем зернышки».

11.«Удочка»

Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель дает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

12.«Пингвины с мячом»

Цель игры: развитие ловкости.

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в десяти шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Вариант игры с усложнением: каждый должен передвигаться с двумя мячами — один зажать между коленями, а другой держать в руках.

13.«Прыжок с поворотом»

Цель: Игра на развитие координации движений.

Нужно очертить на земле круг. Стать в центр круга, подпрыгнуть как можно выше, сделать в воздухе полный поворот и точно опуститься в центр круга.

14. «Передал – садись»

Чем больше людей участвуют в игре «Передал — садись», тем лучше. В начале игры участники делятся поровну на две или три команды. Можно на четыре и больше, но тогда будет сложнее отслеживать правильность игры. К тому же, на каждую команду нужен свой мяч. И желательно, чтобы мячи были одинаковыми.

Из каждой команды выбирается капитан. Все участники становятся вдоль одной воображаемой линии. А капитан посередине напротив, где-то на расстоянии 5-8 метров от линии. Капитан каждой команды берет мяч. По команде «Старт» игра начинается. Капитан кидает мяч первому участнику своей команды. Тот должен поймать мяч и как можно быстрее кинуть его обратно капитану, как только он кинул мяч обратно он должен присесть (и остаться сидеть). Далее капитан бросает мяч следующему игроку своей команды и так далее. Когда капитан получит мяч от последнего игрока своей команды, он поднимает мяч вверх и вся команда встает. Команда, капитан которой первым поднимет мяч, выигрывает.

Если вдруг игрок не поймал мяч от капитана, то он должен сбегать за ним, встать обратно на свое место и снова кинуть мяч капитану.

Если капитан не поймал мяч от игрока, то капитан должен сбегать за мячом, вернуться на свое место и продолжить игру.

15. «Свечи»

Можно усложнить игру, введя «свечи». «Свеча» – дает возможность остаться в кругу и продолжать игру, если в тебя попал мяч. Чтобы её получить - нужно перехватить летящий мяч (который ещё не коснулся земли). Если человек поймал мяч после того, как тот отскочил от земли (или от другого игрока), или поймал «свечку» и выронил её, то он выходит из круга (если у этого игрока нет в запасе «свечи» или кто-то из других игроков его команды не отдаст ему свою). Владелец «свечи» может распоряжаться ею по своему усмотрению: использовать для себя в будущем, передать тому, кого только что «выбили» или тому, кто уже до этого покинул игровую площадку, в этом случае «выбитый» прежде игрок возвращается в игру. «Свечи» можно накапливать впрок. Если кто-то использовал «свечу», т.е., будучи выбитым, остался в кругу или снова в него вошел, то она "сгорает". Нельзя использовать свечи на «выручалах» своей команды!

Благодаря «свечкам», кстати, проявляется и воспитывается характер детей. Можно ловить «свечки» впрок и копить их лично для себя «на всякий пожарный», а можно благородно отдать свою свечку другому человеку, чтобы тот остался в игре.

16. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды с одинаковым количеством участников. Одна команда – качки (утки), другая – охотники. Охотники образуют

внешний большой круг и очерчивают его. Утки очерчивают внутренний малый круг на расстоянии 2,5–3 м от круга охотников. По сигналу охотники стреляют в уток – стараются попасть в них мячом. Когда все утки пойманы, команды меняются.

Правила игры. Охотникам и уткам нельзя выходить из очерченных кругов. Осаленный мячом выходит из игры. Если играют несколько команд, выигрывает та команда, которая быстрее переловит уток.

17. «Рак пятится назад»

Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—15 м ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же — спиной вперед — возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т. д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой.

Во время движения оглядываться не разрешается.

18. «Скорый поезд»

В 6—7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т. д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда передний игрок — паровоз — возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию

19. «Кто самый меткий»

Оборудование: табурет, 4 мешочка с песком.

Ход игры: проводится линия, возле которой стоят игроки, в шести шагах от линии ставят табуретку. В руках у играющего четыре небольших мешочка, набитых песком или горохом (вес 120–150 г). Задача игроков – бросать мешочки так, чтобы они остались лежать на табуретке. Сделать это нелегко, так как мешочки соскальзывают с табуретки на землю.

Игры малой подвижности

20. «Змейка»

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних, в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила игры

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.
2. Точно повторять движения ведущего.
3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Указания к проведению

Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный участник и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

21.«Карлики» и «великаны»

Веселая и интересная игра для ваших детей.

Описание игры: обучающиеся стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди — карлики, а есть громадные — великаны. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом — вот такие они крохотные. А когда говорит: «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх — такие они громадные. Детям эта игра ведущего очень нравится, они смеются и тоже вытягиваются во весь рост - «великаны» и садятся на четвереньки - «карлики». Когда дети научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный.

Ведущий: Запомните правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, - выбывает из игры. Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

22.«Кошки-мышки»

Эта старинная русская игра известна многим. Играть в нее легко и интересно. Игра хорошо развивает реакцию и выносливость играющих ребят.

Описание игры: Выбирается двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки, тем самым образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге.

Задача кошки - войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать. Игра заканчивается победой кошки и соответственно поражением мышки.

Правила игры: играющие встают лицом друг к другу и берутся за руки так, чтобы между ними оставалось достаточное расстояние.

Когда кошка пытается пробраться внутрь круга, или наоборот выбраться из него, играющим запрещается сдвигать плечи.

Мышка, оказавшись за пределами круга, не имеет права убежать далеко.

Примечания: Оптимальное количество игроков - от 10 до 25-30.

По окончании игры, когда кошка поймала мышку, они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

23.«Ручеёк»

Выбирается водящий, остальные делятся на пары, желательно разнополые, и сцепляют руки.

Пары встают дуг за другом, образуя коридор и поднимая руки вверх.

Водящий входит в образованный коридор с одного конца и двигается в другой конец коридора, по дороге выбирая себе пару. Он берет понравившегося ему человека за руку, расцепляя стоящую пару. Новая пара вместе идет в конец «ручейка» и встает там, подняв руки вверх. Освободившийся игрок становится водящим, идет в начало «ручейка» и заходит в коридор, выбирая себе человека для пары и так далее, пока всем не надоест играть.

Если играет очень много народу, водящих может быть несколько.

Игру желательно проводить в быстром темпе.

24.«Стрекоза»

Дети собираются во дворе, в саду или просторной комнате, становятся на корточки, руками упираясь в бока, и, перегоняя друг друга, стараются прыжками добраться до противоположного конца места, предназначенного для игры. Кто из детей первый придет таким способом передвижения к назначенному месту, тот считается победителем, причем споткнувшегося по дороге исключают из числа играющих. Эта несложная игра доставляет детям громадное удовольствие и развивает их физические силы.

25.«Лабиринт»

Педагогическая задача: развитие внимания, быстроты реакции, быстроты бега, ориентировки.

Подготовка: все игроки строятся в шеренги по 5 - 6 человек, на расстоянии вытянутых рук. Между игроками образуются коридоры разной длины в зависимости от того, в какую сторону они поворачиваются. Выбираются двое водящих, один убегает, а другой догоняет.

Место проведения: игра проводится в спортзале или на площадке.

Ход игры: на счет «раз» убегающий игрок забегает в один из коридоров, на счет «три» догоняющий игрок бежит за убегающим. Как только догоняющий игрок осалит убегающего, они меняются ролями. Как только новый догоняющий осалит убегающего, выбирается новая пара и игра продолжается. Руководитель игры договаривается с игроками, которые образуют коридоры, то есть лабиринт, как только прозвучит свисток, все поворачиваются направо и вновь поднимают руки в стороны. В результате этого убегающий и догоняющий могут оказаться в разных коридорах, или в одном. Правила игры: нельзя бегать вне лабиринта. Нельзя пробегать через поднятые руки игроков. Нельзя салить убегающих игроков через руки и вне лабиринта.

26. «Верёвочка под ногами»

Подготовка. Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах - один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

Содержание игры: по сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны ос-

таётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньшее число раз задели верёвочку.

Правила игры:

1. игрокам запрещается задевать верёвочку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

27.«Котел»

Русская народная подвижная игра «Котел» имеет достаточно сложные правила и подходит для детей от 7 до 12 лет. Мы приводим три варианта этой игры – по мере усложнения правил. Но, следует заметить, что самый сложный вариант наиболее близок именно к старинной народной игре. Зато остальные варианты позволяют без проблем организовать такую игру на фольклорном празднике или на прогулке. Для игры нужен небольшой мяч, например, теннисный. Традиционно такой «мяч» был деревянным. Оптимальное количество игроков – от 8 до 12 человек. Играют в русскую народную подвижную игру «пустое» на улице, на ровной площадке.

Простой вариант русской народной игры «Котел»

На земле или асфальте чертят концентрические круги. Большой круг – 4-5 метров, маленький – 0,3- 0,4 метра. Если вы играете на земле, то лучше вырыть маленькую ямку - «котел». Тогда мяч будет останавливаться в углублении и не возникнет вопросов – было ли попадание или нет. Выбранный считалкой водящий -«сторож» должен защищать малый круг – «котел». Он не имеет право выходить за пределы большого круга. Остальные игроки стоят с внешней стороны круга. Они тоже не имеют право заходить за черту. Если игрок заступает за черту, он выбывает из игры. Игроки перебрасывают друг другу ногами мяч, стараясь попасть в «котел». Водящий защищает «котел», отбивая мяч обратно игрокам. Тот, из игроков, которому удалось загнать мяч в «котел», становится водящим. В игру можно играть не ногами, а клюшками. Ведь традиционно такая игра велась загнутыми на конце палками. Зимой можно организовать народную подвижную игру «Зимний котел» на снегу или ледовой площадке. Упрощенный вариант русской народной подвижной игры «Котел»

В земле роют неглубокую ямку диаметром 0,3-0,5 м. Вокруг нее на расстоянии метр-полтора маленькие ямки по количеству игроков (водящего не считают). Эти ямки совсем маленькие — буквально 10-15 см диаметром. У всех игроков в руках палки. Игроки встают каждый у своей ямки и ставят в нее палку. Все эти «ямки» можно не рыть, а нарисовать на земле или асфальте.

Водящий отходит от круга на два-три метра и пытается своей палкой закатить мяч в котел. Остальные игроки стараются ему помешать своими палками. При этом водящий может свободно двигаться, а игроки должны оставаться на своих местах. Как только мяч попал в «котел» (хотя бы прокатился по нему, если мы рисовали «ямки»), все игроки должны поменяться местами. В этой «гонки за места» принимает участие и водящий. Место считается занятым, если

игрок встал возле своей маленькой ямки и поставил в нее палку. Одному лунки, естественно, не хватит и он становится новым водящим. Игра повторяется сначала.