

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Рассмотрена на заседании  
учебно-методической комиссии  
Института физического воспитания и спорта  
«17» октября 2025 г., протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора Института  
физического воспитания и спорта  
  
Павлова Н. А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАРОДНЫЕ ИГРЫ ДОНБАССА В ИНКЛЮЗИВНОМ ФОРМАТЕ»  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Возраст: 5-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Авторы-составители программы:

Клименко И. В., профессор кафедры адаптивной  
физической культуры и физической реабилитации,  
к.мед.н., доцент

Ермоленко А. В., заведующий кафедрой адаптивной  
физической культуры и физической реабилитации,  
к.мед.н., доцент

Пилавов П. А., доцент кафедры олимпийского  
профессионального спорта, к.пед.н., доцент

Вербовский А. В., учёный секретарь ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,  
к.пед.н., доцент

Штольц Ю. М., старший преподаватель кафедры  
адаптивной физической культуры и физической  
реабилитации

Мелешко Е. А., старший преподаватель кафедры  
адаптивной физической культуры и физической  
реабилитации

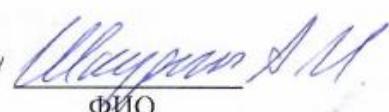
Вакуленко А. А., ассистент кафедры адаптивной  
физической культуры и физической реабилитации

Луганск–2025

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта.

Эксперт, заведующий кафедрой  
спортивных дисциплин,  
кандидат педагогических наук, доцент

 Подпись

 ФИО

« 13 » 10 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1. 2. Цели и задачи Программы.....	5
1.3. Принципы Программы.....	6
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	7
1.5. Характеристика физического развития и двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья.....	12
1.6. Объем и сроки освоения Программы.....	14
1.7. Формы, виды контроля. Оценочные материалы.....	14
1.8. Режим занятий.....	15
1.9. Особенности реализации Программы.....	15
1.10. Планируемые результаты освоения Программы.....	17
1.11. Формы контроля. Оценочные материалы.....	18
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	25
2.1. Учебный план.....	25
2.2. Календарно-тематическое планирование.....	25
2.3. Результаты освоения Программы.....	44
2.4. Материально-техническое обеспечение.....	44
Список литературы.....	45

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Народные игры Донбасса в инклюзивном формате» для дошкольных и общеобразовательных учреждений Луганской Народной Республики разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 15.12.2025 № 490-ФЗ);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением 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»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), утверждённым от 31 мая 2021 года № 286 (в редакции от 18 июня 2025 г.);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённым приказом

Министерства Просвещения России от 31 мая 2021 г. № 287 (ред. от 18 июня 2025 г.);

– Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

– Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (утв. Министерством Просвещения РФ 30 декабря 2022 г. № АБ-3924/06).

## **1.2. Цели и задачи Программы**

### **Цели Программы**

Вовлечение детей в народные игры посредством стимулирования интереса к конкретным формам физической активности; формирование устойчивого интереса у подрастающего поколения к традиционной народной культуре; создание наиболее благоприятных условий для формирования у детей позитивного отношения к здоровому образу жизни.

### **Задачи Программы**

#### *Образовательные задачи:*

- освоение народных подвижных игр Донбасса;
- формирование навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- формирование осознанности ценности своей жизни и здоровья;
- развитие интереса к двигательной активности.

#### *Воспитательные задачи:*

- воспитание физических качеств детей;
- сохранение культурных традиций и национальной идентичности;

- приобщение к народным традициям и нравственное формирование личности;
- развитие инклюзивности, дисциплины, добродетели, честности, справедливости, чувства дружбы, сотрудничества, инклюзивной коммуникации, умение справляться с поставленными задачами;
- воспитание волевых качеств.

*Оздоровительные задачи:*

- наполнение жизни обучающихся полезным и интересным досугом;
- развитие активности и самостоятельности обучающихся;
- развитие физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **1.3. Принципы Программы**

**Принцип инклюзивности**, предполагающий создание условий для совместной физической активности обучающихся с разными возможностями, независимо от их физических и умственных особенностей).

**Принцип осознанности и активности**, подразумевающий повышение мотивации обучающихся, формирование положительного отношения занятиям в целом.

**Принцип систематичности и последовательности**, которому соответствует планомерное, логически связанное педагогическое воздействие, направленное на достижение поставленной цели. В основе этого принципа лежит правило: от простого к сложному, от основного к второстепенному.

**Принцип доступности и индивидуализации**, обусловливающий выбор оптимальных задач, средств и методов, учитывающих уровень развития обучающихся, их индивидуальные, возрастные, гендерные и физические особенности. Упражнения должны быть посильными, но в то же время представлять интерес и вызывать определенные трудности.

**Принцип оздоровительной направленности**, в рамках которого предполагается улучшение показателей физического здоровья обучающегося, поддержание его эмоционального и психического благополучия)

**Принцип комплексного подхода**, согласно которому происходит отбор программного материала и методике проведения занятий по физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Общепедагогические принципы** сознательности и активности, наглядности, доступности, системности, последовательности, постепенности, гуманизации и демократизации.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

##### **1.4.1. Возрастные особенности физического развития и двигательных навыков у детей старшей и подготовительной групп к школе (5–7 лет)**

Развитие основных видов движений у детей возраста 5–7 лет имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В указанный возрастной период у детей имеется определённая готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования в старшей и подготовительной группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге,

равновесии, прыжках, метании, лазанье, овладеваают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея и т. д.

*Упражнения в ходьбе и беге.* Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. Дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полётностью в беге; поэтому для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретённых в предыдущей группе.

Целесообразно проводить обучение ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В этом виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но и достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 20 метров), для развития ловкости и координации движений – челночный бег. И, наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном и в среднем темпе на 80–120 метров.

*Упражнения в прыжках.* В старшем дошкольном и подготовительном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от поверхности, энергичный взмах рук, лучшая

согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, в связи с чем количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качественную сторону выполняемых заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперёд обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

*Упражнения в метании.* Дети 5–7 лет способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Характерным для детей этого возраста является то, что они правильно воспринимают указания и выполняют упражнения в соответствии со своими возможностями: подбрасывают мяч невысоко (на 50–60 сантиметров), меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, – что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

*Упражнения в равновесии.* Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5–7 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей и подготовительной группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их

следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, а при необходимости – оказывать помощь и страховку отдельным детям.

*Упражнения в лазанье.* При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В обозначенный возрастной период задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 метров с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д. (Л. И. Пензулаева, 1988).

#### **1.4.2. Возрастные особенности физического развития и двигательных навыков у детей младшего школьного возраста**

**(1–4 классы)**

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для интенсивного развития большинства двигательных способностей. У детей этой возрастного периода очень высокие энергетические траты. Остается недостаточно зрелой система регулирующих механизмов организма. Дети, принадлежащие к указанной возрастной категории, отличаются повышенной чувствительностью к факторам среды и особо нуждаются в индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом их возрастных особенностей. Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Качество ловкости окончательно формируется в возрасте от 7 до 12 лет. Силовые возможности в 7–11 лет у мальчиков и у девочек одинаковые, они обладают сравнительно низкими показателями мышечной системы. В этом периоде дети приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера.

Упражнения на развитие выносливости применяются последними в процессе занятий. Они могут быть циклического характера умеренного напряжения: бег в среднем темпе, не требующий высокой работоспособности нервной системы, или игры подвижные, спортивные, оказывающие положительное влияние на воспитание выносливости за счёт эмоционального подъема. В процессе занятий в равной мере можно подключать упражнения на гибкость, которые способствуют развитию силы. Упражнения на координацию можно выполнять повсеместно. При их выполнении развиваются также внимание, память, мышление, поле зрения, устойчивость позы, красота движений (И.В. Демидова, 2020).

Изучение двигательных навыков в этот период должно быть разнообразным и строиться от простого к сложному, через игру и развитие естественных форм движений. Необходимо уделять особое внимание всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, а также элементарным формам быстроты (С. М. Фролова, В. А. Брыкина, 2018).

#### **1.4.3. Возрастные особенности физического развития и двигательных навыков у детей среднего школьного возраста (5–8 классы)**

В связи с физиологическими изменениями пубертатного периода у детей отмечаются следующие особенности: улучшаются динамические координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Дети этого возраста легко осваивают новые движения, выполняют их с высокой точностью, что связано во многом с завершением формирования центральной и периферической нервной системы.

## **1.5. Характеристика физического развития и двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья**

*Особенности физического развития и двигательной активности слепых и слабовидящих детей.* Нарушения зрительной функции оказывают глубокое влияние на весь процесс формирования двигательных навыков у детей. Отсутствие или серьёзное снижение зрения создаёт существенные барьеры в освоении окружающего пространства и развитии координации движений, что затрагивает все стороны двигательного развития.

У детей с глубокими нарушениями зрения наблюдаются характерные особенности моторного развития. Часто отмечается выраженная скованность и ограниченная амплитуда движений, что напрямую связано с отсутствием визуального контроля за выполняемыми действиями. Формирование таких базовых двигательных навыков, как ходьба, бег, прыжки, происходит с заметным отставанием от общепринятых возрастных норм. Дети проявляют излишнюю осторожность в движениях, что ещё больше замедляет процесс освоения новых двигательных действий.

Значительные трудности возникают в сфере ориентировки в пространстве. Дети испытывают серьёзные сложности с определением направлений движения, оценкой расстояний до предметов и обнаружением препятствий. Нарушения координации и точности движений особенно ярко проявляются при выполнении действий, требующих точного пространственного ориентирования, например, при бросках мяча, преодолении препятствий или выполнении движений по образцу.

Особого внимания заслуживает состояние осанки у таких детей. Отсутствие зрительных ориентиров часто приводит к формированию различных компенсирующих поз, что может быть связано со скованностью ребенка и постоянным опасением столкновения с окружающими предметами. Дети могут принимать неестественные позы, пытаясь защититься от возможных травм. Всё это в совокупности может вызывать стойкие нарушения опорно-двигательного аппарата. Кроме того,

недостаточная двигательная активность, обусловленная объективными трудностями ориентации в пространстве, способствует развитию гиподинамии и связанных с ней проблем со здоровьем.

*Современное состояние нарушений опорно-двигательного аппарата в детском возрасте.* Ключевой проблемой здоровья современных детей и подростков является напряжение адаптационных механизмов, что проявляется в росте частоты морффункциональных отклонений и хронических неинфекционных заболеваний. Значительную долю в этой структуре занимают патологии опорно-двигательного аппарата.

Проблема нарушений осанки у подрастающего поколения выделяется своей масштабностью. Исследования демонстрируют высокую распространенность этой патологии: она выявляется у 40–50 % младших школьников, у 60–70 % учащихся 5–9 классов и у 80 % старшеклассников. Ещё одной серьёзной деформацией является сколиоз, который диагностируется у 5–10 % детей, причём девочки подвержены ему в 9 раз чаще мальчиков, а основную группу риска составляют дети в период интенсивного роста позвоночника в возрасте 5–12 лет.

Особую значимость проблеме придаёт тот факт, что существующие клинические методы выявления нарушений осанки часто отличаются малой информативностью и субъективизмом, что приводит к значительным расхождениям между официальной статистикой и данными углублённых обследований. Яркой иллюстрацией служит исследование подрастающего поколения: по данным профилактических осмотров, удельный вес нарушений осанки составлял 6,9 %, а при обследовании специалистами эта цифра возрасала до 88,6 %. Аналогичный разрыв отмечен в научных исследованиях, в которых визуализационные методы фиксировали частоту нарушений осанки на уровне 170–173 %, а применение компьютерной оптической топографии выявило показатель в 89,7 %.

Среди патологий опорно-двигательного аппарата лидирующие позиции занимает плоскостопие. Согласно официальной статистике Всемирной

организации здравоохранения, оно встречается более чем у половины населения Земли, колеблясь по странам от 40 до 80 %, причём 90 % случаев приходится на женщин. Ежегодные мониторинговые исследования также фиксируют, что функциональные изменения опорно-двигательного аппарата составляют рекордный процент патологий у детей, а распространённость плоскостопия, по разным данным, варьируется от 40 до 70 %. Большинство исследователей сходится во мнении, что в основе причинно-следственных связей развития плоскостопия лежит слабость мышечно-связочного аппарата нижних конечностей. Изменение формы стопы, в свою очередь, ведёт к снижению функциональных возможностей организма, провоцирует изменения положения таза и позвоночника, что негативно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка.

Ещё один крайне важный аспект проблемы заключается в долгосрочных последствиях. Без своевременных корригирующих мероприятий на начальных стадиях нарушения осанки статические деформации становятся фактором, предрасполагающим к структурным изменениям в позвоночнике. Это приводит к формированию патологии внутренних органов, служит причиной снижения качества жизни и ограничения трудоспособности в зрелом возрасте.

## **1.6. Объем и сроки освоения Программы**

Программа рассчитана на 1 учебный год (сентябрь – май). Продолжительность учебного года – 36 недель.

## **1.7. Форма обучения**

Очная. Занятия проводятся в форме групповых и индивидуальных занятий. Предусмотрен мониторинг.

## **1.8. Режим занятий**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. При проведении одного часа занятия продолжительность составляет:

- для детей старшего дошкольного возраста – 30 минут;
- для детей младшего и среднего школьного возраста – 45 минут;
- для детей с ограниченными физическими возможностями – в соответствии с их индивидуальным планом формирования двигательных навыков;

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом Программы. Занятия по каждому разделу проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

## **1.9. Особенности реализации Программы**

Программа разработана с учётом современных требований педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания.

В Программе реализован потенциал инклюзивного подхода к содержанию занятий на основе использование игровых технологий с включением народных игр Донбасса, с регулируемой физической нагрузкой у детей с нарушением зрения и опорно-двигательного аппарата.

Авторами Программы было собрано более 400 народных игр, в которые продолжали играть дети Донбасса с середины XX в. до настоящего времени. Более 40 игр уже адаптировано под возможность использования их в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в инклюзивных классах.

При повышении уровня физической мобильности детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в инклюзивном классе необходимо руководствоваться следующими критериями:

– продемонстрировать связь физической культуры с народными традициями, раскрыть взаимосвязь народных игр с различными аспектами общественной жизни;

– на основе использования народных подвижных игр сделать определённые выводы, выявляя физическую подготовку у детей старшего дошкольного, младшего школьного и среднего школьного возрастов, а также контролировать процесс её развития;

– выявить эффективные методы, формы и способы развития физических качеств у детей посредством использования народных игр в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Существенны некоторые принципы реализации основных содержательных блоков Программы. Среди них:

– проведение педагогического мониторинга с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка и решения следующих задач: индивидуализации образования (поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизации работы с группой детей;

– использование специального оборудования, адаптированного для детей с ограниченными возможностями здоровья (озвученные мячи, скакалки, обручи, маты, набивные мячи, гимнастические палки, секундомер, яркие флаги для разметки, бубен и т. д.);

– сочетание игровой и учебной деятельности. Сначала дети знакомятся с теоретическим материалом, затем переходят к практической части занятия, где осваивают новые игры;

– использование различных методов обучения: словесные методы (рассказ, объяснение), наглядные (показ игр, демонстрация иллюстративного материала) и практические (игры на свежем воздухе, эстафеты).

## **1.10. Планируемые результаты освоения Программы**

При успешном освоении Программы результаты будет заключаться в том, что обучающийся:

- имеет представления о ценности здоровья; у него сформировано желание вести здоровый образ жизни;
- имеет первоначальные знания о народных подвижных играх;
- бегает, изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием, его движения более увереные, он ориентируется в пространстве;
- выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого;
- активен в народной игре, понимает и выполняет роли, проявляет самостоятельность;
- имеет представление о способах повышения двигательной активности;
- знает правила поведения в процессе коллективных действий и командной работы;
- знает историю возникновения и развития народных подвижных игр Донбасса, их правила;
- выполняет двигательные действия в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- владеет стандартным и специальным спортивным инвентарем;
- владеет навыками инклюзивного взаимодействия.

К окончанию года об успешном освоении обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения и опорно-двигательного аппарата) Программы будут указывать следующие результаты:

- улучшение показателей правильной ориентации в пространстве, восприятия глубины пространства;
- улучшение сенсорных операций – таких, как узнавание и локализация из множества;

- совершенствование зрительно-моторной координации;
- формирование правильной осанки;
- укрепление глубоких (паравертебральных) мышц спины и мышц шеи;
- положительное влияние на настроение и поведение (избавление от чувства страха пространства и неуверенности в своих силах);
- стимуляция познавательной деятельности через улучшение коммуникативной компетенции.

## **1.11. Формы контроля. Оценочные материалы**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга (проверяются знания о народных играх России и Донбасса, оценивается состояние и успех физической подготовленности, двигательных навыков и коммуникации обучающихся в процессе освоения ими Программы). Мониторинг проводится периодично: сентябрь (первичный); май (итоговый).

### **1.11.1. Оценочные материалы знаний о народных играх России и Донбасса и коммуникации**

*Для оценки знаний о народных играх России и Донбасса был подобран опрос для детей среднего школьного возраста по когнитивному (знаниевому) компоненту который включал в себя 4 вопроса:*

- 1) играете ли Вы дома в подвижные игры?
- 2) какие народные игры России Вы знаете?
- 3) какие народные игры Донбасса Вы знаете?
- 4) играете ли Вы в народные игры на уроках по физической культуре в школе?

*Для оценки способности к общению был подобран «Тест по выявлению способности к общению» (О. В. Чариной, 2017).*

В проведении данного тестирования, ученикам было предложено было ответить на 20 вопросов анкеты «да» или «нет»:

1. Много ли у Вас друзей?
2. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причинённой вам кем-то из ваших товарищей?
3. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
4. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время за чтением книг или за каким-либо другим занятием, чем общаясь с людьми?
5. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
6. Трудно ли Вам включаться в новые компании?
7. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
8. Легко ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
9. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
10. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
11. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
12. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
13. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
14. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?
15. Полагаете ли Вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
16. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
17. Чувствуете ли Вы себя непринуждённо, попав в незнакомую компанию?

18. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

19. Верно ли, что у Вас много друзей?

20. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

Каждый утвердительный ответ на нечётные вопросы и отрицательный на чётные оценивается в 1 балл.

Если ученик набрал менее 10 баллов, уровень развития его коммуникативных способностей низкий. Скорее всего, это замкнутый, необщительный ребенок, который с трудом знакомится с людьми и не стремится к этому; 10–13 баллов – средний уровень; 14 баллов и более – высокий. В таком случае для респондента одна из радостей в жизни – общение, окружающие ценят в таких детях энергию, способность вести диалог и др.

### **1.11.2. Оценка моторного развития детей старшего дошкольного и подготовительного к школе возраста**

*Для оценки координационных навыков детей 5–7 лет был использован «тест Ромберга».*

*Инструкция:* позиция тестирования – стоя; стоять прямо, ноги вместе, руки по бокам, смотреть прямо.

*С открытыми глазами:* попросить ребёнка продолжать смотреть прямо, не двигаясь. В этом положении нужно удержаться примерно 8 секунд.

*С закрытыми глазами:* ребёнок остается в той же позе, но теперь его просят закрыть глаза и представить, что он смотрит прямо вперёд. Необходимо удержаться в этом положении примерно 8 секунд.

*Критерии наблюдения:*

- раскачивается ли ребенок?
- если раскачивается, то в каких направлениях – вперёд, назад, влево, вправо или круговыми движениями?

- насколько сильно ребёнок раскачивается?
- отводит ли ребёнок руки (одну или обе) в сторону от тела?
- кривится ли лицо ребёнка? Высовывает ли он язык?
- теряет ли ребёнок равновесие?

*Оценка координационных навыков детей 5–7 лет «тест Ромберга».*

0. Не отмечено никаких отклонений.

1. Легкое раскачивание в одном из указанных направлений, незначительные движения рук в стороны от тела, лёгкое искажение лица или участие языка.

2. Более заметное раскачивание, более явное разведение рук, более заметное искажение лица или активность языка.

3. Практически полная потеря равновесия – потребность развести руки, чтобы удержать равновесие.

4. Потеря равновесия, вовлечение всего тела в поддержание баланса, гримасы на лице.

*Для оценки навыков равновесия детей 5–7 лет был использован тест «Удержание равновесия на одной ноге».*

*Инструкция:* позиция тестирования – стоя. Ребёнка просят встать на одну ногу и сохранять это положение так долго, как он сможет. Требуется засечь время (в секундах), как долго ребёнок сможет удерживаться в этом положении, не теряя равновесия и не касаясь второй ногой пола. Этот тест выполняется с открытыми глазами.

5 лет – 8 секунд на любой ноге.

6 лет – 20 секунд на левой или правой ноге.

8 лет – 30 секунд на левой или правой ноге.

*Критерий наблюдения.* Обратите внимание на любые компенсаторные или избыточные движения рта, рук, кистей или противоположной ноги.

*Оценка.*

0. Не отмечено никаких отклонений.

1. На 2 секунды меньше нормативного времени, соответствующего возрасту ребенка.
2. На 4 секунды меньше нормативного времени, соответствующего возрасту ребенка.
3. На 6 секунд меньше нормативного времени, соответствующего возрасту ребенка.
4. На 8 секунд меньше нормативного времени, соответствующего возрасту ребенка.

### **1.11.3. Оценка уровня физической подготовленности**

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности у него навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание, лазание), развития физических и волевых качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, выдержка). Важны также гибкость, решительность, настойчивость, функцией равновесия, координационными способностями.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не только методически правильно, но и с соблюдением основных рекомендаций.

Показатели координационных качеств – челночный бег «3×10м».

Показатели скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места.

Показатели силовых качеств – подтягивание на высокой перекладине (мальчики / юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки / девушки).

## Нормы показателей физической подготовленности обучающегося

Класс	Учебный год	Показатели координационных качеств - челночный бег 3x10 м/с				Показатели скоростно-силовых качеств - прыжки в длину с места (см)				Показатели силовых качеств - подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз) (мальчики/юноши); подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (количество раз) (девочки/девушки)			
		Результаты		Норма		Результаты		Норма		Результаты		Норма	
		Сентябрь	Май	Мальчики	Девочки	Сентябрь	Май	Мальчики	Девочки	Сентябрь	Май	Мальчики	Девочки
1				11,1-10,4	11,6-10,7			101-134	91-129			2	3-7
2				10,3-9,6	11,1-10,2			111-144	101-139			2	4-9
3				10,1-9,4	10,7-9,8			121-149	111-149			2-3	4-10
4				9,8-9,1	10,3-9,6			131-159	121-154			2-3	5-12
5				9,6-8,9	10,0-9,4			141-179	131-174			2-4	5-13
6				9,2-8,7	9,9-9,2			146-179	136-174			2-5	5-14
7				9,2-8,7	9,9-9,1			151-189	141-179			2-5	6-14
8				8,9-8,4	9,8-9,1			161-194	146-179			3-6	6-14
9				8,5-8,1	9,6-8,9			176-204	156-184			4-7	6-12
10				8,1-7,8	9,6-8,8			181-209	161-189			5-8	7-14
11				8,0-7,6	9,6-8,8			191-219	161-189			6-9	7-14

*«Челночный бег 3х10м».* Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, кладёт мешочек с песком, возвращается к линии старта, берет другой и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируют по 2 человека.

*«Прыжки в длину с места».* Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смешая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягким

грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даётся 3 попытки. В зачёт идёт лучший результат.

*«Подтягивание на высокой перекладине».* Из исходного положения стоя взяться за перекладину ладонями от себя на ширине плеч. Повиснуть на прямых руках, слегка напрячь пресс и свести лопатки. На выдохе подтягиваться, сгибая локти, пока подбородок не окажется над перекладиной. Медленно опуститься на вдохе, полностью выпрямляя руки. Держать корпус прямым, не раскачиваться. Подсчитать количество подтягиваний.

*«Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа».* Исходное положение: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Взяться за перекладину хватом сверху (ладони смотрят от участника). Присесть и «подползти» под перекладину, положив на неё подбородок. Шагая вперёд, выпрямить всё тело в одну струнку: голова, спина и ноги должны быть на одной прямой, стопы вместе. Из ровного положения подтянуться, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься обратно и полностью выпрямить руки. Зафиксировать это исходное положение на полсекунды, и только потом делать следующее повторение. Подсчитать количество подтягиваний.

«Проба Ромберга».

*Первый тест.* Ученик встаёт прямо, ноги ставит вместе, руки вытягивает вперед, пальцы разводит в стороны, глаза закрывает.

Оценка теста: тест считается выполненным с оценкой «очень хорошо», если испытуемому удалось сохранить равновесие в течение 15 с, при этом не было пошатывания тела, рук и век.

«Удовлетворительно» – если ему удалось сохранить равновесие в течение 15 с, но при этом было дрожание или пошатывание тела, рук и век. Тест не пройден, оценка «неудовлетворительно», если в течение 15 с равновесие было нарушено.

Если удалось хорошо пройти данное испытание, т. е. выполнить пробу Ромберга в первом teste, можно перейти к испытаниям в усложнённых вариантах.

*Второй тест.* Ученик встаёт прямо, ноги располагает на одной линии (т. е. пятку одной ноги приставляет к носку другой ноги), руки вытягивает вперед, пальцы разводит, глаза закрывает. Необходимо также удержать данную позу в течение 15 с. Оценка теста проводилась, как было описано выше.

*Показатели нормы:* среднее время устойчивости в позе Ромберга у детей, подростков и юношей, незанимающихся спортом (по А. Ф. Синякову):

Возраст (годы)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Время устойчивости (сек)	13	16	21	24	28	30	36	44	48	50	52	51

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Группа / класс	Месяцы /часы									
		Сен.	Окт	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Всего
1.	Старшая и подготовительная группы	6	4	4	2	2	4	4	4	6	36
2.	1–4 класс	2	2	4	4	4	4	4	6	6	36
3.	5–8 класс	6	4	2	2	4	4	4	4	6	36

### 2.2. Календарно-тематическое планирование

Таблица 6.1

#### Старшая и подготовительная к школе группа (5–7 лет)

№ п/п	Превалирующий вид движений	Пример народной подвижной игры	Часы
1.	Игра на основе бега	«Тише едешь – дальше будешь. Стоп!»	4
2.	Игра на основе прыжков	«Рыбак и рыбки»	6
3.	Игра на основе лазания	«Звуковые салки»	6
4.	Игра на основе ползания	«Ритмические тропинки»	6

5.	Игра на основе метания и ловли	«Сидячий футбол»	6
6.	Игра-эстафета	«Звуковой поезд»	4
7.	Игра с элементами соревнования	«Цветные палочки»	4
<b>Всего:</b>			<b>36</b>

### «Тише едешь – дальше будешь. Стоп!»

<b>Цель:</b>	Развитие быстроты реакции, внимания, ловкости и стратегического мышления
<b>Количество игроков:</b>	Не ограничено
<b>Инвентарь:</b>	Звуковой сигнал (колокольчик, свисток) для обозначения старта и финиша
<b>Ход игры:</b>	<p>Намечаются две линии: старт и финиш (расстояние 15–20 метров). Все игроки стоят на старте. Водящий – на финише, спиной к игрокам. Водящий произносит фразу «Тише едешь – дальше будешь. Стоп!» с любой скоростью и интонацией. Пока он говорит, игроки стараются как можно ближе подобраться к финишу. На слове «Стоп!» все должны замереть. Водящий поворачивается и смотрит. Если он заметил любое движение игрока, тот возвращается на старт. Побеждает тот, кто первым доберется до финиша и коснется водящего. Этот игрок становится новым водящим.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями слуха и речи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– замена речевых команд на жестовые (поднятая рука – «стоп», взмах – «можно идти»);</li> <li>– использование музыкальных сигналов вместо слов;</li> <li>– визуальный таймер для понимания времени игры.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса)</b>	1949 год
<b>Регион (город, область):</b>	г. Луганск, Луганская область

### «Рыбак и рыбки»

<b>Цель:</b>	Развитие быстроты реакции, внимания и координации движений верхних конечностей
<b>Количество игроков:</b>	5–12 человек
<b>Инвентарь:</b>	Скакалка длиной 2–3 метра с привязанным на конце мягким грузиком (например, мешочком с песком или мягким мячиком)
<b>Ход игры:</b>	<p>Игроки («рыбки») сидят на стульях, расположенных по кругу. Водящий («рыбак») находится в центре круга. «Рыбак» раскручивает «удочку» (скакалку с грузиком) так, чтобы она скользила по полу на уровне ног или стульев игроков. Задача «рыбок» – поднять ноги или переставить их, когда скакалка приближается к ним, чтобы не быть задетым. Игрок, которого задела скакалка (поймана «удочка»), выбывает из круга или становится новым «рыбаком». Побеждают последние оставшиеся 2–3 «рыбки».</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прикрепить к скакалке озвученный грузик;</li> <li>– возможность играть сидя на стуле и поднимать ноги или переставить их, когда скакалка приближается к ним.</li> </ul> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– возможность играть сидя на стуле и поднимать ноги или переставить их, когда скакалка приближается к ним.</li> </ul> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями слуха и речи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация действий вместо словесного объяснения;</li> <li>– использование карточек-символов: «круг», «прыгай», «стой»;</li> <li>– возможность участия без речевого сопровождения.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса)</b>	2005 год
<b>Регион (город, область):</b>	г. Свердловск, Луганская область

### «Звуковые салки»

<b>Цель:</b>	Развитие пространственной ориентации на слух и двигательной памяти
<b>Количество игроков:</b>	5–12 человек
<b>Инвентарь:</b>	Колокольчики для водящего, тактильные напольные указатели
<b>Ход игры:</b>	<p>Водящий с колокольчиком пытается осалить других игроков. Чтобы спастись, нужно залезть на тактильный указатель и издать условный звук (хлопок, щелчок, определённое слово). Водящий должен запомнить звуки и проверить, правильный ли звук издаёт игрок.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые маячки на границах игровой площадки;</li> <li>– тактильные дорожки для безопасного перемещения;</li> <li>– акустические подсказки о местоположении водящего.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса)</b>	1988 год
<b>Регион (город, область):</b>	г. Красный Луч, Луганская область

### «Ритмические тропинки»

<b>Цель:</b>	Развитие чувства ритма и координации движений
<b>Количество игроков:</b>	3–8 человек
<b>Инвентарь:</b>	Тактильные дорожки с разной фактурой, барабан
<b>Ход игры:</b>	<p>На полу создаются дорожки из материалов разной фактуры. Ведущий отбивает ритм на барабане, дети должны пройти по дорожке в такт ритму, наступая на разные участки в соответствии с ритмическим рисунком.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тактильные дорожки с выраженной разницей в фактуре;</li> <li>– звуковые сигналы для обозначения начала и конца дорожки;</li> <li>– физическое сопровождение на первых этапах.</li> </ul> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i></p>

	– совершать движения ногами по дорожкам на полу или пальцами по дорожкам на столе.
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса)</b>	1970 год
<b>Регион (город, область):</b>	г. Лисичанск, Луганская область

### «Сидячий футбол»

<b>Цель:</b>	Развитие координации движений, укрепление мышц ног и корпуса, тренировка меткости и быстроты реакции
<b>Количество игроков:</b>	4–10 человек (две команды)
<b>Инвентарь:</b>	Мяч (волейбольный, при необходимости – озвученный), цветные жилеты для команд, свисток, повязки на глаза (для слабовидящих, чтобы уравнять условия (при необходимости)), стулья или кресла-коляски
<b>Ход игры:</b>	<p>Игроки садятся на пол друг на кресла-коляски, стулья), напротив друга в две шеренги на расстоянии 2,5–3 метра, ноги согнуты в коленях. По сигналу ведущего первый игрок откатывает мяч ногами партнёру напротив. Партнёр ловит мяч руками, а затем резко откатывает его ногами следующему. За неточный бросок (когда мяч уходит далеко от партнера) команда получает штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков за установленное время.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ловить и отбрасывать мяч только ногами;</li> <li>– использовать только одну ногу для прокатывания и ловли;</li> <li>– между командами выставить кегли. За каждую сбитую кеглю команда получает призовое очко.</li> </ul> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– толкать мяч только одной рукой (левой / правой);</li> <li>– использовать для толкания мяча клюшку или специальную дугу;</li> <li>– между командами выставить кегли. За каждую сбитую кеглю команда получает призовое очко.</li> </ul> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями речи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование визуальных сигналов (цветные карточки, жесты) вместо верbalных команд;</li> <li>– упрощенная терминология: «катай», «лови», «стоп»;</li> <li>– возможность неверbalного участия – ребёнок может только выполнять действия, не называя их.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса)</b>	2000 год
<b>Регион (город, область):</b>	г. Алчевск, Луганская область

### «Звуковой поезд»

<b>Цель:</b>	Развитие слуховой памяти и умения работать в группе
<b>Количество игроков:</b>	5–12 человек (две команды)
<b>Инвентарь:</b>	Звуковые сигналы разной тональности, тактильные указатели маршрута
<b>Ход игры:</b>	Дети делятся на две команды и становятся «вагончиками»,

	<p>каждый со своим звуковым сигналом. Ведущий задаёт последовательность звуков, каждый «поезд» должен двигаться в соответствии с этой последовательностью, соблюдая очередность «вагончиков». Побеждает та команда, которая придёт к финишу первой.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тактильные направляющие для движения поезда;</li> <li>– различные по тональности звуковые сигналы;</li> <li>– физические контакты между «вагончиками» для координации.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса)</b>	1959 год
<b>Регион (город, область):</b>	с. Петровское, Луганская область

### «Цветные палочки»

<b>Цель:</b>	Развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, навыков коллективных действий, фантазии и воображения
<b>Количество игроков:</b>	3–10 человек (можно играть командами)
<b>Инвентарь:</b>	Скалакла длиной 2–3 метра с привязанным на конце мягким грузиком (например, мешочком с песком или мягким мячиком)
<b>Ход игры:</b>	<p>Ведущий разбрасывает тактильные палочки на ограниченной площадке. Игроки стоят на стартовой линии. Ведущий даёт задание: «Найдите 5 гладких палочек!» или «Соберите все ребристые палочки!». По сигналу игроки выходят на поиск, исследуя палочки на ощупь. Побеждает игрок или команда, которая быстрее и без ошибок собираёт заданные палочки.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения и опорно-двигательного аппарата:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– свободный сбор: собрать как можно больше палочек, а затем определить, палочек с какой поверхностью больше;</li> <li>– тактильное «рисование»: каждый игрок или команда из собранных палочек выкладывает заданную фигуру (дом, солнце, ёлку). Оценивается узнаваемость фигуры и креативность;</li> <li>– командный проект: команда совместно создает сложную композицию из палочек, развивая коммуникацию.</li> </ul> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями речи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование цветовых подсказок вместо словесных команд;</li> <li>– образцы цветов на карточках для сопоставления;</li> <li>– невербальные способы демонстрации задания (показ, мимика).</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса)</b>	1952 год
<b>Регион (город, область):</b>	г. Лисичанска, Луганская область

Таблица 6.3

### Класс 1

№ п/п	Превалирующий вид движений	Пример народной подвижной игры	Часы
1.	Выполнять бег с равномерной скоростью	«Пятнашки»	18

2.	Совершенствовать навыки ходьбы в полуприседе по прямой с наклоном туловища вперёд	«Ручеёк»	18
<b>Всего:</b>			<b>36</b>

### «Пятнашки»

<b>Название:</b>	«Пятнашки»
<b>Цель:</b>	Научить участников бегу врассыпную, развивать быстроту реакции и умение действовать согласно правилам
<b>Возраст игроков:</b>	От 6 лет
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – от 5 человек
<b>Инвентарь:</b>	Отсутствует
<b>Ход игры:</b>	Выбирается водящий, который должен касанием «пятнать» игроков. К кому дотронулись, тот и выбывает из игры. Хорошо для подвижных игр на улице. <i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i> – звуковые обозначения на играх; – передвижение совместно с напарником.
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1880–1881 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Краснодон, Луганская область

### «Ручеёк»

<b>Название:</b>	«Ручеёк»
<b>Цель:</b>	Развить ловкость, координацию движений, быстроту реакции, а также воспитать командное взаимодействие, внимательности и умению действовать по правилам
<b>Возраст игроков:</b>	Старше 7 лет
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – 5–10 человек
<b>Инвентарь:</b>	Инвентарь в игре «Ручеёк»: 1) площадка – ровная и безопасная территория (двор, спортивный зал, игровая площадка); 2) разметка (по желанию) – можно обозначить границы поля мелом, верёвкой или конусами; 3) игровые элементы – дополнительные предметы не обязательны, но иногда используют флаги или ленточки для обозначения «ручейка»; 4) мяч или небольшой предмет (по желанию) для усложнённого

	варианта, когда игроки должны передавать предмет по «ручейку»
<b>Ход игры:</b>	<p>1. Подготовка.</p> <p>Игроки становятся в две линии, лицом друг к другу, на расстоянии около 1–2 метров, образуя «коридор». Определяется один или несколько игроков, которые будут проходить через «ручеек».</p> <p>2. Начало игры.</p> <p>Игроки, составляющие «коридор», держатся за руки и образуют дугу. Игрок, который идёт через пробегает между руками других, стараясь не зацепить их.</p> <p>3. Правила движения.</p> <p>Игроки «ручейка» должны держать руки устойчиво, но не мешать проходящему. Проходящий игрок должен проявлять ловкость, скорость и аккуратность.</p> <p>4. Продолжение игры.</p> <p>После прохождения одного игрока роли могут меняться: тот, кто прошёл, становится частью «ручейка», а кто был в «коридоре», идёт через него. Игра повторяется, пока все участники не пройдут.</p> <p>5. Завершение игры.</p> <p>Игра может завершиться после нескольких раундов или когда все участники попробуют роль проходящего. Побеждает команда или игрок, который проявил ловкость, аккуратность и смекалку.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения на играх;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– руки до конца не смыкаются и коридор прохождения игроков становится шире;</li> <li>– передвижение нормотипичных детей «гусиным шагом».</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1965–1966 годы
<b>Регион (город, область):</b>	пгт. Петровское, Луганская область

Таблица 6.4

## Класс 2

№ п/п	Превалирующий вид движений	Пример народной подвижной игры	Часы
1.	Техника ходьбы вперед и назад	«Ваня, Ваня-простота!»	18
2.	Техника прыжка в длину с разбега	«Мельница»	18
<b>Всего:</b>			<b>36</b>

### «Ваня, Ваня-простота!»

<b>Название:</b>	«Ваня, Ваня-простота!»
------------------	------------------------

<b>Цель:</b>	Развить связную речь, двигательную активность, слуховое внимание и память
<b>Возраст игроков:</b>	Старше 5 лет
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – от 5 детей
<b>Инвентарь:</b>	Отсутствует
<b>Ход игры:</b>	<p>Выбирается водящий – «Ваня», он стоит в центре круга.</p> <p>Дети, держась за руки, идут по кругу, а затем выполняют движения в соответствии с текстом:</p> <p>«Барашеньки – крутороженьки &lt;дети идут по кругу, держась за руки&gt;</p> <p>По лесам ходили, По дворам бродили, В скрипочку играли &lt;изображают игру на скрипочке&gt;, Ваню потешали.</p> <p>Ваня, Ваня-простота &lt;дразнят Ваню&gt;.</p> <p>Купил лошадь без хвоста &lt;рукой изображают хвостик, помахивают им&gt;, Сел задом наперёд &lt;прыжком разворачиваются, идут задом в центр круга&gt; И поехал в огород.</p> <p>А совища из лесища &lt;прыжком разворачиваются лицом к Ване, изображают большие глаза&gt;</p> <p>Глазищами хлоп-хлоп! &lt;большой и указательный пальцы смыкаются, подносятся к глазам&gt;.</p> <p>Козлище из хлевища: “Ме-ме!” &lt;изображают рожки&gt;.</p> <p>Ножищами топ-топ &lt;топают ногами, на последние слова разбегаются, Ваня догоняет&gt;».</p> <p>На последних словах дети бегут на стульчики, а водящий пытается осалить одного из них.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i>  – звуковые обозначения на играх;  – передвижение совместно с напарником.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i>  – передвижение нормотипичных детей «гусиным шагом».</p>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1925–1926 годы
<b>Регион (город, область):</b>	пгт. Петровское, Луганская область

### «Мельница»

<b>Название:</b>	«Мельница»
<b>Цель:</b>	Развить двигательные навыки, внимание и ловкость
<b>Возраст игроков:</b>	Старше 6–7 лет
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – 5–10 человек
<b>Инвентарь:</b>	Отсутствует
<b>Ход игры:</b>	Дети становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит ведущий. Дети идут по кругу со словами: «Мельница, мельница,

	<p>крутился, вертится. Раз, два, три». Ведущий говорит: «Повернись, &lt;имя ребенка&gt;, ты!» Ребенок, которого назвали, поворачивается спиной в круг и идет по кругу в таком положении. Игра не заканчивается до тех пор, пока все дети не повернутся спиной. После этого ведущий говорит: «Раз, два, три, мельница, замри!» Дети поворачиваются обратно лицом в круг.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения игроков и зоны;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1978–1979 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Луганск, Луганская область

Таблица 6.5

### Класс 3

№ п/п	Превалирующий вид движений	Пример народной подвижной игры	Часы
1.	Выполнять с точностью координированные движения руками и ногами	«Красное чернило, белое перо»	18
2.	Ходьба с закрытыми глазами	«Слепой» (или «Звонарь»)	18
<b>Всего:</b>			<b>36</b>

### «Красное чернило, белое перо»

<b>Название:</b>	«Красное чернило, белое перо»
<b>Цель:</b>	Развить навыки командной работы, умение совещаться и делать рациональный выбор, усовершенствовать бег и умение соизмерять свои силы и возможности
<b>Возраст игроков:</b>	Старше 8 лет
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – от 8 и больше в каждой команде
<b>Инвентарь:</b>	Отсутствует
<b>Ход игры:</b>	<p>Игроки делятся на две команды, равные по силам.</p> <p>Команды выстраиваются в шеренгу напротив друг друга и крепко берутся за руки. Расстояние между командами должно быть 10 метров. За каждой из команд оставляют ровное место без препятствий. Расстояние должно быть 3 метра для безопасности прорывающего шеренгу игрока. Первая команда быстро решает, кого из соперников они вызывают, и проговаривает кричалку: «Красное чернило, белое перо, вызываем &lt;имя игрока&gt;, больше никого!» Игрок, которого назвали, выходит из шеренги, разбегается и бежит к команде соперников. Его</p>

	<p>задача – разбить крепко сомкнутые руки противника и прорвать шеренгу. Если ему удаётся это сделать, он выбирает одного из тех, чьи руки разомкнул, и уводит его в свою команду. Если же ему не удаётся прорваться, он остаётся в команде соперников. Побеждает та команда, в которой оказывается больше игроков.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения игроков и зоны;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1970–1971 годы
<b>Регион (город, область):</b>	с. Парневое, Луганская область

### «Слепой» (или «Звонарь»)

<b>Название:</b>	«Слепой» (или «Звонарь»)
<b>Цель:</b>	Развить координацию движений и навыки ориентации на слух
<b>Возраст игроков:</b>	Старше 10 лет
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – 8–10 человек
<b>Инвентарь:</b>	Платок
<b>Ход игры:</b>	<p>Водящему завязывают глаза. Остальные игроки вокруг издают разные звуки, бегая около него. Игрок с завязанными глазами должен сориентироваться по звуку и поймать любого игрока. Пойманный игрок становится на место водящего.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушением зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения зоны игры;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– передвижение нормотипичных детей «гусиным шагом».</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1989–1990 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Луганск, Луганская область.

Таблица 6.6

### Класс 4

№ п/п	Превалирующий вид движений	Пример народной подвижной игры	Часы
1.	Совершенствование и	«Чернильница»	12

	развитие бега		
2.	Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега	«Квадрат»	12
3.	Совершенствование и развитие бега	«Фанты»	12
<b>Всего:</b>			<b>36</b>

### «Чернильница»

<b>Название:</b>	«Чернильница»
<b>Цель:</b>	Развить двигательную активность, ловкость и быстроту
<b>Возраст игроков:</b>	10 лет
<b>Количество игроков:</b>	Число игроков может быть любым
<b>Инвентарь:</b>	Отсутствует
<b>Ход игры:</b>	<p>Участники делятся на две команды, каждая из которых становится в линию и берётся за руки напротив такой же линии противника. Команда решает, кого из другой шеренги вызвать, после чего дети хором произносят: «Красные чернила, белое перо, вызываем &lt;имя&gt;, больше никого!»</p> <p>Выбранный игрок из противоположной команды бежит на шеренгу, пытаясь разбить её, но ребята крепко держатся за руки. Если у игрока получилось расцепить руки, он забирает одного из членов команды противника в свою линию. Если нет, то остаётся в их команде.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– передвижение нормотипичных детей с закрытыми глазами;</li> <li>– звуковые обозначения игроков и зоны;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	2016–2017 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Брянка, Луганская область

### «Квадрат»

<b>Название:</b>	«Квадрат»
<b>Цель:</b>	Развить координацию и быстроту реакции
<b>Возраст игроков:</b>	Старше 10 лет
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – от 4 человек
<b>Инвентарь:</b>	Мяч и мел
<b>Ход игры:</b>	<p>Игрок чертит квадрат, делённый на четыре части. Каждый игрок занимает своё поле. Первый игрок подбрасывает мяч, остальные игроки должны выбить мяч из своего квадрата, не допуская касания земли. Игрок, допустивший касание, выбывает или теряет очки.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p>

	<p>– звуковые обозначения зоны броска мяча;</p> <p>– передвижение совместно с напарником.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i></p> <p>– расстояние уменьшается от зоны броска мяча;</p> <p>– выполняется бросок сидя.</p>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1978–1979 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Луганск, Луганская область

### «Фанты»

<b>Название:</b>	«Фанты»
<b>Цель:</b>	Развить физические, психические и социальные навыки через выполнение адаптированных двигательных и творческих заданий
<b>Возраст игроков:</b>	10 лет
<b>Количество игроков:</b>	Для игры в эту игру нужно не менее 10 человек
<b>Инвентарь:</b>	Небольшие предметы для жеребьёвки – это и есть «фанты». Ёмкость для сбора фантов: шапка, мешочек, коробка, ваза.
<b>Ход игры:</b>	<p>У каждого был свой «фант» участника. Выбирается водящий. Игроки становятся в круг, а водящего садят в центр круга. «Фанты» отдают одному игроку, который стоит за спиной водящего. Тот берёт «фант» и задаёт вопрос водящему: «Что этому фанту сделать?» Водящий говорит задание для «фANTA». Задания обычно разные: проскакать на одной ножке столько-то метров, прокукарекать двадцать раз, спеть песню, станцевать.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вещь должна быть на ощупь тактильная и различных размеров.</li> </ul> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наказание выполняются в упрощённой форме в положении сидя.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1970–1971 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Красный Луч, Луганская область

Таблица 6.7

### Класс 5

№ п/п	Превалирующий вид движений	Пример народной подвижной игры	Часы
1.	Выполнять бег с равномерной скоростью	«Пятнашки»	12

2.	Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега	«Квадрат»	12
3.	Техника прыжка в длину с разбега	«Мельница»	12
<b>Всего:</b>			<b>36</b>

### «Пятнашки»

<b>Цель:</b>	Научить участников бегу врассыпную, развивать быстроту реакции и умение действовать согласно правилам
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – от 5 человек
<b>Инвентарь:</b>	Отсутствует
<b>Ход игры:</b>	Выбирается водящий, который должен касанием «пятнать» игроков. К кому дотронулись, тот и выбывает из игры. Хорошо для подвижных игр на улице. <i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i> – звуковые обозначения на играх; – передвижение совместно с напарником.
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1880–1881 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Краснодон, Луганская область

### «Квадрат»

<b>Цель:</b>	Развить координацию и быстроту реакции
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – от 4 человек
<b>Инвентарь:</b>	Мяч и мел
<b>Ход игры:</b>	Игрок чертит квадрат, делённый на четыре части. Каждый игрок занимает своё поле. Первый игрок подбрасывает мяч, остальные игроки должны выбить мяч из своего квадрата, не допуская касания земли. Игрок, допустивший касание, выбывает или теряет очки. <i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i> – звуковые обозначения зоны броска мяча; – передвижение совместно с напарником. <i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i> – расстояние уменьшается от зоны броска мяча; – выполняется бросок сидя.
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1978–1979 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Луганск, Луганская область

### «Мельница»

<b>Цель:</b>	Развить двигательных навыки, внимание и ловкость
--------------	--

<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – 5 – 10 человек
<b>Инвентарь:</b>	Отсутствует
<b>Ход игры:</b>	<p>Дети становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит ведущий. Дети идут по кругу со словами: «Мельница, мельница, крутится, вертится. Раз, два, три». Ведущий говорит: «Повернись, &lt;имя ребёнка&gt;, ты!» Ребёнок, которого назвали, поворачивается спиной в круг и идёт по кругу в таком положении. Игра не заканчивается до тех пор, пока все дети не повернутся спиной. После этого ведущий говорит: «Раз, два, три, мельница, замри!» Дети поворачиваются обратно лицом в круг.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения игроков и зоны;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1978–1979 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Луганск, Луганская область

Таблица 6.8

## Класс 6

№ п/п	Превалирующий вид движений	Пример народной подвижной игры	Часы
1.	Выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением	«Лиса»	12
2.	Броски мяча двумя руками снизу и от груди с места	«Синее стёклышко»	12
3.	Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	«Ладки выше земли»	12
<b>Всего:</b>			<b>36</b>

### «Лиса»

<b>Цель:</b>	Развить внимание, физическую активность, ловкость, умение держать равновесие и быструю реакцию
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – 4–15 человек
<b>Инвентарь:</b>	Отсутствует
<b>Ход игры:</b>	<p>Выбирается человек, который будет лисой, он отворачивается, и начинается игра. Игроки, стоящие на расстоянии 10–15 метров, начинают бежать к лисе, чтобы коснуться её. Лиса в любой момент может повернуться, тогда все игроки должны замереть на месте. Лиса смотрит, чтобы никто не двигался. Если она заметила, что кто-то пошевелился, то замеченный возвращается в начало площадки и начинает свой путь заново. Когда игрок касается лисы, он становится следующей лисой, а игра начинается заново.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения игроков и зоны;</li> </ul>

	– передвижение совместно с напарником.
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1930–1940 годы
<b>Регион (город, область):</b>	пгт. Петровское, Луганская область

### «Синее стёклышко»

<b>Цель:</b>	Развить внимание, мышление, ловкость и память
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – 10 человек
<b>Инвентарь:</b>	Один волейбольный или озвученный мяч
<b>Ход игры:</b>	<p>Выбирается ведущий в игре. Остальные игроки присаживаются на лавочку. Ведущий придумывает имя каждому сидящему игроку, произносит его и бросает игроку мяч. Если игрок не согласен с именем, то он должен отбросить мяч. Если согласен – ловит мяч. Иногда ведущий говорит: «Синее стёклышко», – это право игрока выбрать себе имя самостоятельно. Игроки запоминают попавшееся им имя. Когда имена разданы всем игрокам, ведущий называет их возраст, затем место, где они живут и прочие утверждения. Таких утверждений об играх около пяти. В конце игры каждый игрок пересказывает сведения о себе, которые ему выпали в ходе игры.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения зоны и игроков;</li> <li>– использовать озвученный мяч.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1990–1997 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Зимогорье, Ворошиловградская область

### «Ладки выше земли»

<b>Цель:</b>	Улучшить физическую активность, развить ловкость и быстроту
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – 4–15 человек
<b>Инвентарь:</b>	Отсутствует
<b>Ход игры:</b>	<p>Дети выбирают ладку, все остальные разбегаются, пока водящий считает до 20. Лада начинает догонять игроков. Если игрок запрыгнул на что-то, находящееся выше земли: бордюр, лавочка, горка, дерево, большой камень, – то водящий не может поймать этого человека. Если же лада коснулся игрока, то тот автоматически начинает водить, а водящий становится игроком.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения игроков и зоны;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1980–1988 годы
<b>Регион (город, область):</b>	пгт. Петровское, Луганская область

Таблица 6.9

**Класс 7**

<b>№ п/п</b>	<b>Превалирующий вид движений</b>	<b>Пример народной подвижной игры</b>	<b>Часы</b>
1.	Упражнения в ходьбе	«Панас»	12
2.	Выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий	«Слепой» (или «Звонарь»)	12
3.	Выполнять метание малого мяча на точность	«Банки»	12
<b>Всего:</b>			<b>36</b>

**«Панас»**

<b>Цель:</b>	Развить ловкость, выдержку и умение ориентироваться на игровой площадке
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – 10–15 человек
<b>Инвентарь:</b>	Платок
<b>Ход игры:</b>	<p>Ведущему завязывают глаза, чтобы он не видел игроков. Играющие произносят такие слова: «Панас, Панас! На чем стоишь?». Ведущий отвечает: «На камне». Играющие: «Что продаёшь?». Ведущий: «Квас». Играющие тогда говорят: «Тогда лови мух, а не нас!», – и крутят его по кругу с закрытыми глазами и затем разбегаются по площадке. Ведущий Панас должен поймать одного из играющих и угадать его. Игра продолжается до тех пор, пока ведущий Панас не поймает игрока и угадает его.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения зоны и игроков;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1967–1980 годы
<b>Регион (город, область):</b>	пгт. Фащевка, Луганская область

**«Слепой» (или «Звонарь»)**

<b>Цель:</b>	Развить координацию движений и навыки ориентации на слух
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – 8–10 человек
<b>Инвентарь:</b>	Платок
<b>Ход игры:</b>	<p>Водящему завязывают глаза. Остальные играющие вокруг издают разные звуки, бегая около него. Играющий с завязанными глазами должен сориентироваться по звуку и поймать любого игрока. Пойманный игрок становится на место водящего.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушением зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения зоны игры;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного</i></p>

	<i>аппарата:</i> – передвижение нормотипичных детей «гусиным шагом».
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1989–1990 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Луганск, Луганская область.

### «Банки»

<b>Цель:</b>	Развить мелкую моторику, тактильное восприятие, зрительно-моторную координацию, точность движений и внимание
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – 4–8 человек
<b>Инвентарь:</b>	Пустые банки из-под консервы, палка или камень
<b>Ход игры:</b>	<p>Банки нужно поставить друг на друга в ряд, то есть построить башню. Игрок должен отойти на 10–15 метров от банок, и кидать палку или камень, чтобы сбить башню из банок.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения зоны;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul> <p>Игроки не должны выходить за линию, когда кидают палку или камень. Побеждает тот, кто больше всех попадет и сбьет все банки.</p>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1969–1978 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Луганск, Луганская область

Таблица 6.10

### Класс 8

№ п/п	Превалирующий вид движений	Пример народной подвижной игры	Часы
1.	Передача мяча одной рукой снизу и от плеча	«Лапта»	12
2.	Прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	«Городки»	12
3.	Выполнять тестовые задания комплекса ГТО	«Знамя»	12
<b>Всего:</b>			<b>36</b>

### «Лапта»

<b>Цель:</b>	Развить скорость, силу, ловкость, меткость, быстроту реакций и обучить навыкам командной работы
--------------	---

<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – 20 человек
<b>Инвентарь:</b>	Мяч и лопата
<b>Ход игры:</b>	<p>Команда, обосновавшаяся в «городе», начинает игру. Ударом биты подающий посыпает мяч как можно дальше в поле, после чего его задачей является пробежать через площадку за линию «кона» и вернуться назад. Игроки другой команды, «водящие» в поле, ловят летящий от удара биты мяч. Их задача – «осалить» бегущего через площадку соперника, метко попасть в него мячом. При этом можно перебрасывать мяч друг другу, но бегать с мячом в руках нельзя, как и касаться бегуна или мешать его передвижению.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения игроков и зоны;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1920–1930 годы
<b>Регион (город, область):</b>	пгт. Славяносербск, Луганская область

### «Городки»

<b>Цель:</b>	Развить меткость, глазомер, силу, ловкость и координацию движений, а также воспитать выдержку, настойчивость и умение действовать по правилам
<b>Количество игроков:</b>	Не менее 5 игроков
<b>Инвентарь:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Биты (палочки) – деревянные или пластиковые, длиной около 70–100 см, диаметром 4–5 см. Используются для выбивания фигур из городка.</li> <li>2. Городки (чурки) – цилиндрические деревянные бруски длиной 20 см и диаметром 5–6 см. Из них составляют различные фигуры («пушка», «колодец», «письмо», «часовые» и др.).</li> <li>3. Площадка (площадь) – ровная, утрамбованная площадка длиной около 13–15 м и шириной 2–3 м. Делится на зоны: «город» (где стоят фигуры) и «кон» (линия, с которой бросают биту).</li> <li>4. Разметка площадки-линии для обозначения границ города и мест бросков.</li> <li>5. Мел, верёвка или колышки – для обозначения фигур и границ.</li> </ol>
<b>Ход игры:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение фигур. На площадке в специально отмеченном квадрате – «городе» – из пяти деревянных чурок (городков) выкладывают одну из фигур: например, «пушку», «колодец», «стрелку», «письмо», «часовые».</li> <li>2. Подготовка игроков. Участники делятся на команды или играют по очереди. Каждый игрок получает по две биты. Броски выполняются с линии – «кона» (обычно с расстояния 13 м для взрослых, 6–8 м для детей).</li> <li>3. Начало игры. Первый игрок становится за линию коня и бросает биту, стараясь выбить все чурки. Сначала бросает одной битой, затем второй. Правила выполнения бросков: – бросок выполняется снизу или сбоку, без замаха сверху;</li> </ol>

	<p>– за линию коня выступать нельзя – это ошибка, и бросок не засчитывается.</p> <p><b>4. Продолжение игры.</b></p> <p>После каждого участника фигуру восстанавливают (если это предусмотрено правилами). Игроки выбивают фигуры по очереди, пока все фигуры не будут выбиты.</p> <p><b>5. Завершение.</b></p> <p>Побеждает тот (или команда), кто выбил все фигуры за меньшее количество бросков или набрал больше очков, если используется система подсчёта.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения на игроах;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1953–1954 годы
<b>Регион (город, область):</b>	пгт. Славяносербск, Славяносербский район, Луганская область

### «Знамя»

<b>Цель:</b>	Развивать быстроту и ловкость движений
<b>Количество игроков:</b>	Количество игроков – от 4 человек
<b>Инвентарь:</b>	Необходимо иметь какое-то « знамя » (это может быть платок, кусок ткани или любой другой предмет)
<b>Ход игры:</b>	<p>Правила игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка: разделите игроков на две команды. Каждая команда выбирает свою территорию и устанавливает границы игрового поля.</li> <li>2. Выбор флага: каждая команда получает свой « флаг » ( знамя ), который они должны защищать.</li> <li>3. Цель игры: задача команд состоит в том, чтобы захватить флаг противника и принести его на свою территорию.</li> <li>4. Игровой процесс: <ul style="list-style-type: none"> <li>– игроки могут пытаться захватить флаг противника, при этом они могут быть пойманы;</li> <li>– если игрока поймали, он должен замереть на месте до тех пор, пока его товарищи по команде не освободят его, дотронувшись до него;</li> <li>– игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не захватит флаг противника и не вернет его на свою территорию.</li> </ul> </li> <li>5. Победа: побеждает команда, которая первой захватит флаг противника и вернет его на свою территорию.</li> </ol> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения зоны и игроков;</li> <li>– передвижение совместно с напарником.</li> </ul>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1980-е годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Алчевск, Луганская область

## **2.3. Результаты освоения Программы**

К окончанию года обучения по Программе ребенок осваивает определенный объём знаний, умений, навыков.

**Знает:** основы правил техники безопасности на занятиях народными подвижными играми; основы о здоровом образе жизни; правила игры и основы о народных играх, о традициях, истории и культуре народа; элементарные нормы и правила здоровьесбережения (в двигательном режиме, профилактике гиподинамии и др.).

**Умеет:** разрабатывать стратегию и действия во время народной игры; использовать полученные знания при решении практических задач; производить самооценку своей деятельности; проявить внимательность и находчивость, ловкость, быстроту и координацию; выполнять действия по сигналу; ориентироваться в пространстве; прыгать, выполнять беговые комбинации, не наталкиваться друг на друга.

**Владеет:** этическими чувствами, доброжелательностью и эмоционально-нравственной отзывчивостью, пониманием и сопереживанием чувствам других людей; навыками сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игровых ситуациях; осознанием своей этнической и национальной принадлежности; индивидуальными творческими способностями; владеет навыками работы с спортивным инвентарем; приобретённым опытом в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации движений и равновесия, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становлением целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; устойчивым интересом к уникальной национальной игровой культуре и традициям Донбасса.

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

Для реализации программы необходима благоприятная предметно-

развивающая среда:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на территории образовательного учреждения;
- спортивный инвентарь: скакалки, игровые мячи, озвученные мячи, колокольчики, гимнастические палки, обручи и т. д.

Дидактический материал: подготовительных и специальных упражнений.

### **Список литературы**

1. Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие / составители Т. А. Жмурова, С. М. Рябцев. – Севастополь: СевГУ, 2021. – 98 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/177118>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Адаптивное физическое воспитание детей с отклонениями в состоянии здоровья в дошкольных учреждениях: учебное пособие / Л. Д. Батищева, А. А. Марченко, М. И. Евстигнеева, Л. Е. Деньгова. – Ставрополь: СтГМУ, 2020. – 168 с. – ISBN 978-5-89822-657-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/216839>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста: учебно-методическое пособие. Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). – Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 116 с. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/86980.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Бойко, В. В. Игры с мячом: учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2017. – 96 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/73245.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Гаврилова, Л. Г. Подвижные игры в детских оздоровительных центрах: учебно-методическое пособие / Л. Г. Гаврилова, В. А. Овчаров, О. А. Сабуркина. – Волгоград: ВГАФК, 2015. – 54 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/157994> – Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеев. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/55569.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Игры и упражнения для детей с тяжелыми нарушениями слуха и зрения: сборник игр для педагогов и родителей: практич. пособие / авт.-сост. Л. А. Головчиц, Л. И. Кириллова, А. В. Кроткова, Е. Л. Андреева, Т. Ю. Сироткина. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 149 с.: ил.

8. Инклюзивные технологии в процессе физического воспитания детей в дошкольных и общеобразовательных учреждениях: коллективная монография / И. В. Клименко, Ю. М. Штольц, А. В. Ермоленко, А. А. Вакуленко, П. А. Пилавов, Е. А. Мелешко / под общ. ред. И. В. Клименко; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск: Издательство ЛГПУ, 2024. – 208 с. – ISBN 978-5-605-32708-0.

9. Коновалова, Н. Г. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях: малые формы: учебное пособие / Н. Г. Коновалова. – 2-е изд. испр. – Новокузнецк: КГПИ КемГУ, 2017. –

310 с. – ISBN 978-5-8353-1488-1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/169604>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Коррекционные подвижные игры: учебно-методическое пособие / М. А. Абрамова, А. В. Сунгурова, А. Н. Сунгиров, Н. В. Афанасенкова. – Архангельск: САФУ, 2019. – 83 с. – ISBN 978-5-261-01422-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/161924> – Режим доступа: для авторизир. пользователей

11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общей ред. проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

12. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха / Н. Н. Мелентьева. – 3-е изд., стер. – СПб: Лань, 2023. – 128 с. – ISBN 978-5-507-48410-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/352652>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

13. Морозов, В. О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2025. – 112 с. – ISBN 978-5-9765-1965-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/508303>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

14. Никитина, А. В. Пальчиковые игры и логоритмические упражнения для развития речи детей 4-5 лет / А. В. Никитина. – СПб: КАРО, 2021. – 96 с. – ISBN 978-5-9925-1536-7. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/115203.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей

15. Никитина, А.В. Пальчиковые игры и логоритмические упражнения для развития речи детей 6-7 лет / А. В. Никитина – СПб.: КАРО, 2021. – 126 с. – ISBN 978-5-9925-1533-6. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/115204.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей

16. Ньюмен, С. Игры и занятия с особым ребенком: руководство для родителей / С. Ньюмен. – М.: Теревинф, 2019. – 240 с. – ISBN 978-5-4212-0564-7. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/90055.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей

17. Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев [и др.]. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-91930-122-6. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/95631.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей

18. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание. Программы по адаптивному физическому воспитанию детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учебно-методическое пособие / Л. Н. Ростомашвили, М. М. Креминская. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2008. – 120 с. – ISBN 978-5-8179-0096-5. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/29964.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

19. Снигур, М. Е. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / М. Е. Снигур. – Сургут: СурГПУ, 2021. – 122 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/258995>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

20. Соколова, В. С. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом: монография /

В. С. Соколова, А. А. Анастасиадис. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. – 164 с. – ISBN 978-5-4263-0603-5. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/79055.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

21. Сосуновский, В. С. Физическое и психомоторное развитие дошкольников 5-6 лет на основе кинезиологической образовательной технологии / В. С. Сосуновский, В. Г. Шилько, А. И. Загревская. – Томск: Издательство Томского государственного университета, 2021. – 127 с. – ISBN 978-5-907442-01-6. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/116882.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

22. Теория и практика инклюзивной физкультурно-оздоровительной деятельности на основе народных игр : коллективная монография / [И. В. Клименко, А. В. Ермоленко, П. А. Пилавов и др.] ; под общ. ред. И. В. Клименко ; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск: Издательство ЛГПУ, 2025. – 224 с. – ISBN 978-5-907971-65-3

23. Эффективные игры и упражнения для развития интеллекта: для детей старшего дошкольного возраста / И. А. Михаленкова [и др.]. – СПб: КАРО, 2020. – 216 с. – ISBN 978-5-9925-1471-1. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/109686.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей

24. Янушко, Е. А. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапия / Е. А. Янушко. – М.: Теревинф, 2019. – 136 с. – ISBN 978-5-4212-0539-5. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/90056.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей