

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**И. В. Клименко, А. В. Ермоленко, П. А. Пилавов, А. В. Вербовский,  
Ю. М. Штольц, Е. А. Мелешко, А. А. Вакуленко**

**НАРОДНЫЕ ИГРЫ ДОНБАССА В ИНКЛЮЗИВНОМ ФОРМАТЕ:  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

*Учебно-методическое пособие для организации практической работы  
студентов очной и заочной форм обучения  
по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*

Луганск  
Издательство ЛГПУ  
2026

УДК 796.034.z(470.6Донбасс)(075.8)

ББК 75.555я73

Н30

**Р е ц е н з е н т ы :**

- Шкурин А. И.** – заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент;
- Тананакина Т.П.** – заведующий кафедрой нормальной физиологии ФГБОУ ВО «ЛГМУ им. Свт. Луки» Министерства здравоохранения Российской Федерации, доктор медицинских наук, профессор;
- Турянская О. Ф.** – заведующий кафедрой педагогики ФГБОУ ВО «ЛГПУ», доктор педагогических наук, профессор.

**Коллектив авторов:**

**И. В. Клименко, А. В. Ермоленко, П. А. Пилавов, А. В. Вербовский,  
Ю. М. Штольц, Е. А. Мелешко, А. А. Вакуленко**

Н30 **Народные игры Донбасса в инклюзивном формате: программа физкультурно-оздоровительной направленности: учебно-методическое пособие / сост.: И. В. Клименко, А. В. Ермоленко, П. А. Пилавов [и др.] ; под общ. ред. И. В. Клименко ; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск : Издательство ЛГПУ, 2026. – 92 с.**

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы реализации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных и общеобразовательных учреждениях с включением народных игр Донбасса в процессе инклюзивного образования.

Дидактические материалы пособия адресованы студентам бакалавриата очной и заочной форм обучения направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» в рамках реализации практико-ориентированного подхода при изучении учебных дисциплин: «Методика преподавания коррекционных и оздоровительных игр у лиц с ОВЗ», «Адаптивное физическое воспитание в дошкольных и общеобразовательных организациях».

Авторы собрали более четырехсот народных игр, в которые продолжают играть дети Донбасса с середины XX века до настоящего времени. Из них тридцать пять игр адаптировано для применения в инклюзивной игровой деятельности.

Материалы могут быть использованы в практической деятельности педагогов дошкольных и общеобразовательных учреждений, а также слушателями курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки в сфере организации инклюзивной физкультурно-оздоровительной деятельности.

УДК 796.034.z(470.6Донбасс)(075.8)  
ББК 75.555я73

*Рекомендовано Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЛГПУ» в качестве учебно-методического пособия для организации практической работы студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
(протокол № 5 от 21.01.2026 г.)*

© Клименко И. В., Ермоленко А. В.,  
Пилавов П. А., Вербовский А. В., Штольц Ю. М.,  
Мелешко Е. А., Вакуленко А. А., 2026  
© ФГБОУ ВО «ЛГПУ», 2026

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Игровая физкультурно-оздоровительная деятельность дошкольных и общеобразовательных учреждений с включением народных игр.....	6
Глава 2. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Народные игры Донбасса в инклюзивном формате» для дошкольных и общеобразовательных учреждений Луганской Народной Республики.....	39
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	39
1.1. Пояснительная записка.....	39
1. 2. Цели и задачи Программы.....	41
1.3. Принципы Программы.....	42
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики...	43
1.5. Характеристика физического развития и двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья.....	47
1.6. Объем и сроки освоения Программы.....	50
1.7. Формы, виды контроля. Оценочные материалы.....	50
1.8. Режим занятий.....	50
1.9. Особенности реализации Программы.....	51
1.10. Планируемые результаты освоения Программы.....	52
1.11. Формы контроля. Оценочные материалы.....	53
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	60
2.1. Учебный план.....	60
2.2. Календарно-тематическое планирование.....	61
2.3. Результаты освоения Программы.....	81
2.4. Материально-техническое обеспечение.....	82
Заключение.....	83
Список литературы.....	84

## **Введение**

В современной системе образования развитие двигательных качеств учащихся является одним из важных направлений. Физическое развитие детей напрямую влияет не только на их здоровье, но и на интеллектуальную и социальную активность. Снижение физической активности приводит к торможению роста детей и снижению резистентности к заболеваниям. Сбалансированное одновременное развитие физических и интеллектуальных способностей базируется на рациональном использовании не только контролируемой физической активности, но и разумном использовании игровой деятельности на основе подвижных игр.

В связи с этим одним из жизненно важных приоритетов воспитания и образования детей и молодежи является физкультурно-оздоровительная деятельность, которая рассматривается в тесной взаимосвязи с уровнем их физического здоровья, двигательной активности и навыков здорового образа жизни. Особую актуальность приобретает проблема развития двигательных качеств у детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования, решение которой требует поиска современных методов и подходов, направленных на формирование у воспитанников и обучающихся поведенческой модели, способствующей укреплению физического здоровья, а также сохранению национальных традиций родного края. Поэтому эффективная организация игровых занятий в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности образовательной организации с включением народных игр не только способствует улучшению показателей физического развития обучающихся и повышению уровня их двигательной активности, но и расширяет представления обучающихся о культурном коде своего народа, помогая им интегрировать его в современную жизнь.

Дидактические материалы пособия являются результатом научного исследования, которое было посвящено разработке и внедрению программы инклюзивной физкультурно-оздоровительной деятельности на основе

использования народных игр Донбасса в дошкольных и общеобразовательных организациях.

Донбасс – это многонациональный регион Российской Федерации, земля, где переплелись жизненные пути множества этносов. Каждый народ, населяющий Донбасс, оставил значимый след в его становлении. Более 120 национальностей населяют Донбасс.

Культурное наследие Донбасса – это мозаика традиций, обычаев, языков и верований. Здесь, на этой земле, веками бок о бок жили русские, белорусы, греки, татары, а также представители множества других национальностей. Каждая община принесла с собой уникальные элементы своей культуры, обогащая общее достояние региона. Песни и танцы, народные промыслы, кулинария и архитектура – всё это сформировало неповторимый колорит Донбасса.

Авторами было собрано более четырехсот народных игр, в которые продолжают играть дети Донбасса с середины XX века до настоящего времени. Из них тридцать пять игр адаптированы для применения в инклюзивной игровой деятельности и представлены в пособии.

Материалы могут быть использованы:

- студентами в процессе формирования профессиональных навыков при разработке программ по физической и адаптивной физической культуре в инклюзивном образовании;
- педагогами дошкольных и общеобразовательных учреждений во внеурочной деятельности и в сфере дополнительного образования;
- слушателями курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки, занимающимися организацией инклюзивной физкультурно-оздоровительной деятельности.

# **Глава 1. Игровая физкультурно-оздоровительная деятельность дошкольных и общеобразовательных учреждений с включением народных игр**

Народные игры Донбасса представляют собой сложный, многогранный феномен, сформированный в уникальном историческом котле. Они не являются застывшим этнографическим реликтом, но живой тканью, вплетенной в социальную, экономическую и культурную жизнь региона. Их генезис и эволюция обусловлены тремя фундаментальными факторами: природно-географической средой, полигэтническим составом населения и мощным промышленным развитием [12, с. 45].

До интенсивного промышленного освоения территории современного Донбасса представляла собой обширную степь – Дикое Поле. Это был регион с особым социальным укладом, пограничье между оседлыми цивилизациями и кочевым миром. Данный период заложил архетипическую основу для народных игр региона [33, т. 1, с. 123].

Несмотря на отсутствие в ранний период (XVII-XVIII вв.) прямых аналогов современным спортивным соревнованиям, состязательный элемент был органично вплетен в повседневную жизнь и досуг казаков. Ежедневно занятые хозяйственными заботами и частыми войнами казаки имели возможность отдыхать лишь в праздничные дни. Обязательно отмечались церковные, государственные, войсковые праздники, устраивались и семейные торжества. Каждое казачье войско имело войсковой праздник. В семьях торжественно отмечались рождения сына, свадьбы. Отмечались и церковные праздники. На забавы как запорожских, так и донских казаков, особенно на раннем этапе их существования, оказывала влияние воинственная жизнь. С этим и связан в большинстве своем военно-прикладной характер игр. Постоянная угроза набегов и необходимость самозащиты сформировали доминирующий тип игровой деятельности. Игры были не развлечением, а формой тренировки, подготовки к суровой жизни.

Народная культура богата разнообразными играми, которые являлись не только развлечением, но и важным элементом воспитания, передачи традиций и миропонимания. Среди них особое место занимают хороводные игровые песни, сочетающие в себе поэзию, музыку, танец и драматическое действие. Одной из самых распространенных и архаичных игр такого типа является игра «Мак», также известная как «Красотка».

Игра «Мак» относится к кругу календарно-обрядовой поэзии, связанной с циклом земледельческих работ и культом плодородия. Мак в народной символике славян амбивалентен: с одной стороны, он олицетворяет красоту, девичью невинность и хрупкость жизни, с другой – является мощным оберегом и символом посмертного бытия.

Название «Красотка», которое часто используется параллельно, указывает на центральный образ игры – Макуши-Красавицы, олицетворяющей расцветающую природу и девичью красоту. Исследователи видят в этом образе отголоски архаичного культа растительного божества. Действие игры, в ходе которого «мак» «вытаптывают», символизирует увядание, жертву, с последующим «возрождением» – что напрямую коррелирует с аграрными мифами о смерти и воскрешении божества плодородия.

Игра «Мак» является хороводной. Ее классический вариант описывается этнографами следующим образом [10, с. 78]:

1. Участники становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга находится водящий – «мак» (чаще всего девочка).
2. Хоровод движется по кругу, исполняя первую, повествовательную часть песни.
3. На следующем куплете хоровод останавливается, и игроки, продолжая стоять на месте с протянутыми вперед руками, поют, обращаясь к «маку».
4. «Мак» в ответ на вопросы песни называет близких людей (отца, мать, брата, сестру и т.д.). После этого хоровод снова приходит в движение, изображая «ветер», «дождь» и, наконец, «коня», который вытаптывает мак.

5. На этих словах участники опускают поднятые руки, смыкая круг вокруг «мака», который приседает на корточки, изображая срезанный цветок.

6. В finale «мак» «воскресает»: он подпрыгивает, круг размыкается, и игра часто начинается заново, возможно, с новым водящим.

Игра прекрасно развивает у детей координацию, чувство ритма, память и навыки коллективного взаимодействия.

Хороводная игра «Мак» представляет собой сложный культурный феномен, в котором переплелись архаичные обрядовые элементы, поэтическое творчество и педагогическая функция. Она является живым свидетельством глубокой связи народной культуры с природными циклами и архетипическими представлениями о жизни, смерти и возрождении. Сохранение и изучение таких игр имеет важное значение для понимания ментальности и традиционной картины мира украинского народа.

Русская традиционная культура изобилует разнообразными играми, которые были не просто развлечением, но и важным инструментом социализации, физического и нравственного воспитания. Хороводные игры, к которым относится и «Плетень», занимают в этом ряду особое место, так как объединяют в себе песню, танец и драматическое действие.

Игра «Плетень» относится к числу хороводных игр с элементами импровизации и драматизации. Её классическое описание встречается в сборниках русского фольклора. Участники игры (чаще всего юноши и девушки) встают в две шеренги лицом друг к другу, образуя своеобразный «коридор». Каждая шеренга представляет собой часть будущего «плетня». Игра сопровождается песней, которая является руководством к действию. Один из распространённых вариантов песенного текста выглядит следующим образом:

Плетень, плетень, заплетися!

Парень с девицей подерися!

Дерись, дерись, а не дери,

Только за ручки бери!

На первые две строки участники, стоя на месте, раскачиваются из стороны в сторону, имитируя процесс плетения, могут переплетать поднятые руки. На словах «Парень с девицей подерися!» шеренги сходятся друг с другом. Кульминацией игры является последняя строка: «Только за ручки бери!». В этот момент каждый участник из одной шеренги должен найти пару в противоположной и взять её за руки. В результате образуются пары, которые могут либо начать кружиться в танце, либо, соединив руки, создать новый, большой хоровод-«плетень».

Существуют и другие варианты игры, где «плетень» создаётся физически: участники, скрестив руки, образуют живой коридор, под которым пробегают другие игроки.

Символика игры «Плетень» глубоко укоренена в архаичном миропонимании. Прежде всего, плетень как изгородь в народной культуре был символом границы между своим, освоенным, безопасным миром и чужим, хаотичным пространством [10, с. 67]. Само действие «плетения» символизировало создание упорядоченной структуры, защищённой от внешних угроз. Социальный аспект игры не менее важен. «Плетень» часто относят к играм свадебного цикла. Мотив условного «спорта» и последующего соединения в пары напрямую отсылает к свадебной обрядности, где символически изображалось противоборство двух родов, завершившееся их объединением. Таким образом, игра выполняла функцию подготовки молодёжи к браку в символической, игровой форме.

Педагогическое значение «Плетня» заключается в развитии у участников координации, чувства ритма, умения действовать согласованно с коллективом, быстро находить пару, что тренировало внимание, ловкость и коммуникативные навыки.

Русская хороводная игра «Плетень» представляет собой целостный культурный текст, в котором органично слиты песня, танец и драматическое действие. Её правила и символика демонстрируют глубинную связь с обрядовой практикой и социальными институтами традиционного общества.

Сохранение и актуализация таких игр в современной культурной и педагогической практике способствует передаче этнокультурного кода, развитию коллективизма и укреплению национальной идентичности.

Кроме того, на Донбассе широкое распространение получили многочисленные игры с пасхальными яйцами («катание яиц»), городки, лапта, зимние забавы («снежки», «ледяные горки»). Е. А. Покровский классифицировал эти игры, отмечая их широкое распространение по всей России, включая и южные регионы [26, с. 234].

Влияние греков, немцев, евреев и сербов. Переселенцы из других частей империи и Европы внесли свой вклад.

Греки Приазовья принесли свои традиции физических состязаний, элементы борьбы и танцевальные игровые практики, которые фиксировались в полевых записях этнографических экспедиций.

Немцы-колонисты познакомили местное население с более структуризованными, «клубными» формами физической активности, играми на логику и ловкость [2, Л. 11].

Еврейские местечки (штетлы) стали центрами распространения интеллектуальных игр (шахматы, шашки), а также специфических детских забав.

В результате на одной территории оказались соседствуют игры, отражавшие разные уклады жизни: земледельческий, военный, ремесленный. Происходил активный процесс культурного обмена: русская «лапта» перенималась украинскими детьми, а казачья джигитовка вливалась в общие праздничные гуляния. Этот синтез создал невероятно богатую и разнообразную игровую среду.

Наиболее кардинальная трансформация народных игр Донбасса связана с промышленной революцией. Открытие каменноугольных месторождений и строительство металлургических заводов привело к демографическому взрыву и формированию нового социального типа – промышленного рабочего, в

основном, шахтера [24, с. 120]. Это наложило на игровую культуру неизгладимый отпечаток.

Формирование шахтерских поселков и урбанизация. Переход от сельского к городскому укладу жизни изменил саму среду бытования игр. Если раньше игры были привязаны к природным циклам и просторам степи, то теперь они концентрировались в тесных дворах-«курилках» при домах, на пустырях между бараками, в казармах.

Игры стали более «компактными»: уменьшилось количество игр, требующих большого открытого пространства (как «Казаки-разбойники»), зато получили распространение игры во дворах («классики», «колечко», «вышибала», «казаки» в упрощенном варианте).

Появление «дворовой» субкультуры. Двор стал ключевым пространством социализации детей и подростков, где передавались игровые традиции, формировались свои неформальные правила и иерархии.

Влияние профессии на игровое содержание. Суровая реальность шахтерского труда проникла в сюжеты и формы игр.

Игры с физической силой и выносливостью стали доминировать. Популярность приобрели борьба, поднятие тяжестей (гири, штанга), армрестлинг. Эти игры были не просто забавой, а способом подготовки к будущей профессии, где физическая мощь ценилась выше всего. В.Г. Короленко в очерках описывал, как силачи соревновались друг с другом на шахтерских окраинах.

Феномен «спортивных обществ». На заводах и шахтах при поддержке администрации или на средства самих рабочих стали создаваться спортивные клубы («Сокол», общества гимнастики и тяжелой атлетики). Они систематизировали и придали организованную форму тем физическим практикам, что ранее бытовали стихийно. Анализ уставов этих обществ показывает их направленность на укрепление физического здоровья рабочих.

Символика труда в играх. В детских играх появляются сюжеты, связанные с шахтой («в шахтеров»), заводом, железной дорогой. Через игру происходило усвоение ценностей и моделей поведения взрослого мира.

Коллективизм и взаимовыручка. Опасность шахтерского труда воспитывала особую корпоративную солидарность, «кулацкость». Этот принцип переносился и в игровую практику. Командные игры, где успех зависел от слаженности действий всего коллектива, были наиболее популярны и социально одобряемы.

В первые годы советской власти поощрялось изучение и развитие местных игровых традиций народов региона.

Всесоюзная пионерская военно-спортивная игра «Зарница», учрежденная в 1967 году по инициативе газеты «Пионерская правда», быстро переросла рамки детской забавы и превратилась в масштабное государственное дело. Для Донбасса – региона с мощной промышленностью, особым «рабочим характером» и богатыми боевыми традициями времен Великой Отечественной войны – «Зарница» оказалась идеальной формой работы с подрастающим поколением. Она синтезировала в себе физическую закалку, начальную военную подготовку (НВП) и идеологическое воспитание.

Уже в конце 1960-х годов «Зарница» стала неотъемлемой частью жизни донецких школьников. Игра проводилась под эгидой районных и городских комитетов комсомола (ВЛКСМ) при активной поддержке организаций ДОСААФ (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту) и шефствующих предприятий.

Подготовка к игре велась в течение всего учебного года. Школьники изучали основы строевой и огневой подготовки, учились разбирать и собирать автомат Калашникова (макет или боевой, под строгим контролем военных), оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, расшифровывать условные сигналы. Значительное внимание уделялось знанию военной истории, особенно подвигов советских солдат при освобождении Донбасса в 1943 году.

Как отмечал в своем отчете секретарь Сталинского (Донецкого) городского комитета ЛКСМУ В. И. Сидоров, «...подготовка к «Зарнице» мобилизует школьников, воспитывает в них дисциплину, коллективизм и чувство ответственности. Шефская помощь таких предприятий, как «Азовсталь» или Донецкий машиностроительный завод, в организации полевых выходов и материально-техническом обеспечении является бесценной» [3, Л. 15].

Финальные игры, обычно приуроченные к 9 Мая или 23 Февраля, были настоящим праздником. Они проводились на полигонах, в лесонасаждениях (например, в Донецком городском парке им. Щербакова или в пригородах Ворошиловграда, ныне Луганск), а иногда и на территориях, имевших историческое значение, – у Саур-Могилы или на рубежах обороны времен войны.

Сценарий классической «Зарницы» предполагал противостояние двух команд. Задачами могли быть: захват « знамени » условного противника, разведка его расположения, обезвреживание «диверсантов», преодоление полосы препятствий и выполнение специальных заданий (например, доставка донесения в «штаб» через «зараженную» местность). Обязательным элементом была строевая подготовка и сдача рапорта «командующему» – обычно ветерану войны или действующему офицеру из военкомата.

«Зарница» была важным элементом государственной системы патриотического воспитания. Через игровые механики школьникам прививались ценности коллективизма, готовности к защите Родины и верности коммунистическим идеалам. Успехи в игре были предметом гордости не только для самих участников, но и для всей школы, пионерской дружины.

Таким образом, исторические предпосылки развития народных игр Донбасса носят многослойный и преемственный характер. От суровой школы выживания в Диком Поле и военно-прикладной культуры казачества, через богатый синтез традиций многочисленных переселенцев – к радикальной трансформации под влиянием промышленной революции и идеологического

давления советской эпохи. Каждый из этих этапов накладывал свой отпечаток, обогащая и видоизменяя игровую палитру региона. В результате сформировалась уникальная игровая культура, в которой органично сочетаются физическая мощь и ловкость, глубокий коллективизм и уличная сообразительность, уважение к традиции и способность к адаптации. Эта культура стала неотъемлемой частью идентичности жителей Донбасса, их «социальной ДНК», передававшимся из поколения в поколение через простые, на первый взгляд, детские забавы.

Народные игры Донбасса – сложный, многогранный феномен, сформированный в уникальном историческом кotle. Они не являются застывшим этнографическим реликтом, но живой тканью, вплетённой в социальную, экономическую и культурную жизнь региона. Их генезис и эволюция обусловлены тремя фундаментальными факторами: природно-географической средой, полигэтническим составом населения и мощным промышленным развитием. Поэтому исследователь И. В. Клименко (2025) выделила несколько исторических периодов формирования народных игр Донбасса.

*I период. Особенности влияния русской культуры на формирование народных традиций Донбасса.*

Русская традиционная культура изобилует разнообразными играми, которые были не просто развлечением, но и важным инструментом социализации, физического и нравственного воспитания. Хороводные игры, к которым относится и «Плетень», занимают в этом ряду особое место, так как объединяют в себе песню, танец и драматическое действие.

1. «Жмурки». Одному участнику завязывали глаза, после чего ему предстояло поймать кого-нибудь из остальных игроков, ориентируясь на их голоса. Ещё в этой игре использовали колокольчики, на звон которых и должен был бежать игрок с завязанными глазами.

2. «Салки» (пятнашки, догонялки). Игроки пытались «осалить» друг друга касанием руки, чтобы другой участник забрал на себя роль ведущего в игре.

*II период. Особенности влияния греческой культуры на формирование народных традиций Донбасса.* Ещё до расселения греков на юге Российской империи Екатерина II предоставила им право на вечное поселение. Этот документ назывался «Жалованная грамота Христианам Греческого закона, вышедшим из Крыма в Азовскую губернию на поселение (21 мая 1779 г.)». Жалованная грамота подарила грекам те права, о которых они просили. В отличие от других автономных этнических образований Донецкого края, на греков не была возложена обязанность охраны границ. Они прибыли в Донбасс по приглашению Российского правительства из Крымского ханства. Их задачей было освоение природных богатств края, развитие земледелия, скотоводства и ремёсел. Прибыв на место в 1780 г., греки основали новый город – Мариуполь. Так был создан Мариупольский уезд в составе Азовской губернии. В 1783 г. территория Азовской губернии вошла в состав нового административно-территориального образования – Екатеринославского наместничества. Оно состояло из 15 уездов и Мариупольского греческого округа. В дальнейшем на территории бывших Екатеринославского наместничества, Вознесенского наместничества и Таврической области в 1796 г. была создана Вторая Новороссийская губерния (Г. Г. Чепига, 2018).

Некоторые игры, получившие распространение в этом регионе в результате влияния греческой культуры:

1. Игра в камушки. Участники старались поймать наибольшее количество фишек, которые подбрасывали вверх и ловили тыльной стороной ладони.

2. Игра в жмурки (в «слепого»). В одном из вариантов ведущий с закрытыми глазами ловил убегающих игроков. Тот, кого ему удавалось поймать, становился ведущим. Во втором варианте ведущий начинал искать своих партнеров по игре только тогда, когда все они спрятались. Еще в одном варианте ведущий должен был с закрытыми глазами наощупь угадать, кто это.

3. Игра в мяч. Существовало несколько версий. В игре участвовали две команды. Задачей игроков было не попасть мячом в какое-либо определённое место, а оттеснить противника за некую черту. В современной интерпретации игра называется «Выбивной».

4. Астрогал – аналог русской игры в бабки и др.

*III период. Особенности влияния западноевропейской культуры на формирование народных традиций Донбасса.*

К концу XVIII в. начал складываться многонациональный облик края. И без того смешанное население, пёстрое по национальному и социальному составу, пополнялось выходцами из Западной Европы.

Краеугольным камнем всей колонизации в России стал Манифест Екатерины II от 22 июля 1763 г. В нём императрица призывала из Европы всех желающих свободно селиться в любой губернии России, выбирать любое занятие, исповедовать свою религию и строить свои церкви. Ограничение было одно: никого не склонять в свою веру.

Новые мигранты пополняли то сословие в России, к которому принадлежали у себя на родине. В Донбассе это были военные поселяне, горожане, позже – сельские колонисты. На призыв откликнулись немцы протестантского вероисповедания.

Продолжали мигрировать представители других народов. Так Донецкий регион стал многоконфессиональным (Г. Г. Чепига, 2018).

Колонисты познакомили местное население с играми на логику и ловкость.

1. «Blindekuh» («Жмурки»). Эта старинная игра известна и сегодня. В неё играли немцы и русские. Она имеет много разновидностей. Одной из разновидностей этой игры является в Германии игра «Jacob und Marie».

2. «Schuster» («Сапожник»). Эта игра имеет много других названий: «Jan – Schuster» – «Ян-башмачник», «Schneider» – «Портной». Игра представляет собой комическое представление.

3. «Der Fuchs im Garten» («Лиса в саду»). Играющие выбирают двух водящих – «лису» и «садовника». Другие игроки образуют круг. «Лиса» становится в середине круга, садовник – вне его. «Садовник» гонится за ней, но только по её «следу» (пути), то вбегая в круг, то выбегая из него, пока не поймает «лису».

4. «Das Spiel mit dem Bindfaden» («Игра с верёвочкой»). В центре круга ведущий крутит верёвочку или скакалку и называет числа.

Таким образом, на одной территории оказались рядом игры, отражавшие разные уклады жизни: земледельческий, военный, ремесленный.

*IV период. Особенности влияния культуры донского и запорожского казачества на формирование народных традиций Донбасса.*

К началу XVIII в. на Дону и его притоках существовало 125 казачьих городков, на территории которых казаки осуществляли военные, административно-хозяйственные и судебные функции. Казачество, возникшее на Дону, стало частью государственной системы России, и его деятельность способствовала защите границ, освоению новых территорий и формированию самобытной культуры, в том числе на территории современного Донбасса.

Письменная культура Войска Донского заимствовала некоторые аспекты русского приказного письма, при этом сохраняя уникальные черты казачьей устной традиции. Литература донского казачества, особенно повести, связанные с Азовским циклом, демонстрирует аналогии с военной литературой России того времени.

Ежедневно занятые хозяйственными заботами и частыми войнами казаки имели возможность отдыхать лишь в праздничные дни. Обязательно отмечались церковные, государственные, войсковые праздники, устраивались и семейные торжества. Каждое казачье войско имело войсковой праздник. В семьях торжественно отмечались рождения сына, свадьбы. Отмечались и церковные праздники. На забавы донского казачества, особенно на раннем этапе их существования, оказывал влияние военный быт (Г. Г. Чепига, 2018).

С этим и связан, в большинстве своём, военно-прикладной характер игр. Постоянная угроза набегов и необходимость самозащиты сформировали доминирующий тип игровой деятельности. Игры были не развлечением, а формой тренировки, подготовки к суровой жизни. Широкое распространение получили:

1. Верховая езда и джигитовка. Впоследствии джигитовка входила в программу боевой подготовки кавалерийских частей Красной Армии.

2. Стрельба из лука.

3. «Казаки-разбойники» – сложная ролевая игра с элементами тактики, разведки и маневрирования на местности, отражавшая реалии казачьих походов и стычек, описанных в мемуарной литературе.

Формирование сюжета игры «Казаки-разбойники» тесно связано с историей российского казачества и социальным феноменом «разбоя» в XVI–XVII вв. Казаки, исполнявшие роль пограничной стражи, а также участвовавшие в освоении новых земель, постоянно сталкивались с необходимостью преследовать вражеские отряды, разбойничьи шайки и беглых преступников. Эта реальная практика поиска и поимки по следам легла в основу игрового противостояния.

*V период. «Советский».* Дети этого периода проводили много свободного времени во дворах и на школьных площадках, играя в подвижные игры со сверстниками. В эти игры играли дети всего Советского Союза.

1. «Резиночка». В игре участвуют более 3-4 детей. Двое ведущихдерживают резинку. Каждый участник выполняет различные фигуры, которые выполняются в прыжке. Такие фигуры необходимо исполнить на уровнях: от уровня «щиковоток» до уровня шеи.

2. «Классики». Требуются мелки, асфальтовая площадка и камушек (или шайба). Рисовались мелком клеточки с цифрами в определённой последовательности, и можно прыгать хоть в одиночку. Главное – попасть камнем в клетку, допрыгать до неё на одной или двух ногах и вернуться обратно тем же путём.

3. «Тише едешь, дальше будешь». Задача водящего – стать спиной к участникам на линии финиша (чем больше будет расстояние между водящим и участниками, тем лучше) и громко произнести: «Тише едешь, дальше будешь – стоп». Пока водящий говорит (а делать он это может в любом темпе), участники стараются как можно дальше убежать по направлению к финишу. Как только водящий замолкает, нужно застыть на месте. Тот, кто не успел остановиться или сделал случайное движение, выбывает из игры. Побеждает тот, кто доберётся до линии финиша первым и дотронется до водящего.

4. «Казаки-разбойники». Игроки делятся на две команды – «казаков» и «разбойников». Договариваются, на какой территории играют. Это может быть двор, подъезд, улица, несколько дворов. «Разбойники» загадывают секретное слово. «Казаки» отходят в сторону так, чтобы не видеть «разбойников». «Разбойники» убегают, помечая стрелками на асфальте (стенах домов, бордюрах, деревьях и т.п.) направление своего движения.

5. Военно-спортивная игра «Зарница» стала яркой и запоминающейся страницей в истории советского Донбасса. Она оказала значительное влияние на формирование мировоззрения целого поколения, сочетая в себе спортивный азарт, военно-прикладные навыки и мощный идеологический заряд. Опыт «Зарницы» по организации массового военно-патриотического воспитания молодежи в регионе с высокой концентрацией промышленного и оборонного потенциала остается актуальным и представляет значительный историко-культурный интерес.

Одной из актуальных проблем организации занятий физической культурой является поиск средств и форм, которые направленных на формирование базовых и специальных моторных навыков у детей. Именно создание единого физкультурно-спортивного образовательного пространства является основой для систематических занятий детей физической культурой. Этот факт регламентирован Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Более того, обязанностью государства является создание условий для активного отдыха в соответствии с правом

ребёнка на занятия физической культурой (статья 31 «Конвенция о правах ребенка») [1; 32].

Включение в занятия физической культурой народных подвижных игр является не только отличным стимулом повышения физической активности, но и способствует формированию естественной динамической среды для школьников. Именно игровая деятельность способствует формированию социальных навыков, таких как, умение работать в команде, лидерство, самоорганизация и др. Наряду с этим использование народных игр в образовательном процессе в сфере физического воспитания положительно влияет на формирование у школьников национальной идентичности и знакомит с национальным наследием своего народа [40, с. 268].

Содержание игры зависит от организации и методики проводимого занятия, очерёдности участников, особенностей физического развития, в том числе ограничения физического развития, формы занятий с детьми (на уроке, перемене, в секции, на дополнительных занятиях во внеурочное время). В физкультурных играх подвижные игры играют ведущую роль среди других средств физического воспитания, особенно в младших классах. В средних и старших классах подвижные игры уступают главное место гимнастике. На занятиях по физическому воспитанию подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию обучающихся [39].

Это особенно важно в связи с тем, что в течение учебного года доля суточной контролируемой моторной нагрузки у школьников значительно снижена и составляет 7 %, а при этом доля умственного труда в суточном мониторинге занимает более 30 % (количественные данные хронометрии представлены по результатам научных исследований N. Isakova, 2019).

Сокращение физической активности у школьников приводит к торможению роста детей и ослаблению резистентности к заболеваниям. Сбалансированное одновременное развитие физических и интеллектуальных

способностей базируется на рациональном использовании не только контролируемой физической активности, но и разумном использовании игровой деятельности на основе подвижных игр, которые могут быть встроены в распорядок дня детей с раннего возраста [37, с. 73].

Учёные все чаще приходят к выводу, что в динамичной окружающей среде на смену подвижным играм пришли компьютерные игры, а также социальные сети и цифровые технологии (с акцентом на превалирование интеллектуального развития). Это привело к уменьшению доли времени в сутках на физическую активность, общение со сверстниками, прогулки на свежем воздухе, что отрицательно влияет на уровень развития физических качеств и показатели здоровья детей. Подвижные игры обеспечивают максимальную реализацию задачи комплексного развития двигательных навыков, поскольку их содержание направлено на формирование и смену двигательных программ. Известно, что моторный опыт, приобретаемый человеком в процессе развития, отражается в формировании и закреплении двигательных программ различного уровня. Чем разнообразнее двигательные навыки, тем больше возможностей для освоения новых движений. Подвижные игры характеризуются частым чередованием положений, движений и двигательной активности тела и его частей, представляющих собой сложные системы [38, с. 57].

Установлено, что занятия физической культурой способствуют не только повышению уровня показателей физического развития детей, но и влияют на позитивную атмосферу в классе, способствуют сотрудничеству и социализации, что особенно важно для детей с ОВЗ и инвалидностью (Y. Lim с соавт., 2022; И. В. Клименко с соавт., 2024). Однако, чтобы сформировался моторный навык у учащихся, физические упражнения необходимо повторять значительное количество раз, особенно если в группе есть дети с разным уровнем физической подготовленности, что приводит к однообразию повторения и снижению интереса к занятиям физической культурой (G. Ghica с соавт., 2014). Зачастую именно дети с ограниченными возможностями здоровья

попадают в ситуативную сегрегацию в процессе занятий физической культурой. Вследствие этого отставание в сформированности моторных навыков у них по сравнению с нормотипичными детьми влияет не только на уровень формирования физических качеств, но и на степень социальной интеграции в среду сверстников [15].

Вовлечение учащихся в игровую деятельность на уроках физической культуры в соответствии с образовательными программами по предмету «Физическая культура» происходит чаще всего через использование различных спортивных игр, соответствующих возрастным характеристикам детей (A. A. Abdullayev, 2020).

Безусловно, специфику игровой технологии определяет сформированная игровая среда в соответствии с сюжетной схемой, по которой проводятся игры. В отличие от спортивных игр, народная игра направлена на усвоение общественного опыта на основе совершенствования различных функций: коммуникативной, игротерапевтической, социальной, физической и развлекательной. Это способствует пробуждению интереса к занятиям физической культурой, освоению диалектики общения со сверстниками, включению детей с ограниченными возможностями здоровья в систему общественных отношений, преодолению различных трудностей в процессе освоения двигательных навыков, а также получению удовольствия от совместной двигательной активности. Подвижная игра – это специально организованная двигательная деятельность, которая позволяет ребенку осваивать важнейшие жизненные навыки и умения, а также взаимодействовать с другими участниками. Эти игры могут стать гораздо более увлекательными для детей, если в них включены фразы и рифмы, взятые из фольклора.

Влияние народных игр на развитие и социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья рассматривалось в научных исследованиях ряда учёных:

– исследователи (Г. Г. Парфилова с соавт., 2015) особое внимание уделили методике применения народных развивающих игр в учебно-

воспитательном процессе образовательного учреждения при работе с детьми с ОВЗ. В основу определения базовых задач легло существенное отличие народных игр от дидактических. Как показало исследование, для развивающих народных игр в инклюзивной среде характерны одновременно соревновательный характер и развлекательный элемент, вовлекающий детей в самостоятельную игру. Народные игры всегда оригинальны и имеют увлекательный сюжет, расширяющий знания детей о национальных традициях и развивающий интерес к подвижной деятельности. Игра способствует формированию навыков межличностного общения со сверстниками и позитивной адаптации в обществе детей с ограниченными возможностями здоровья;

– K. V. Ranjith, M. Rahman (2022) изучили влияние традиционных индийских народных игр на показатели физической активности детей с церебральным параличом. Простота использования и широкая доступность форм народных игр Индии была использована для улучшения физической подготовки детей с нарушениями нейроразвития. Исследование продемонстрировало, что преимущества физической активности универсальны для всех детей, включая детей с ограниченными возможностями. Участие детей с ограниченными возможностями в спортивных и развлекательных мероприятиях способствует инклюзии, минимизирует детренированность, оптимизирует физическое функционирование и улучшает общее благополучие;

– D. C. Lorenz (2020) в процессе изучения особенностей физической активности детей с ограниченными возможностями установил, что они в раннем возрасте могут сталкиваться с различными медицинскими процедурами, которые приводят к тому, что у них часто формируется чувство низкой самооценки, тревоги, понижен самоконтроль.

Главная идея реализации инклюзивных народных игр – инклюзивность: включение в полноценное социальное взаимодействие детей с разными физическими возможностями, создание единой комфортной среды для детей вне зависимости от их физических и психологических особенностей.

Правильно организованная инклюзия позволяет вовлечь в конструктивное взаимодействие представителей разных социальных групп. Формирование программы инклюзивных народных игр должно базироваться на основных ценностях и убеждениях:

- ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
- все люди нуждаются друг в друге;
- все нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;
- каждый имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
- подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
- для всех обучающихся достижение прогресса связано с тем, что мы изучаем не ограничения, а новые возможности;
- каждый имеет право на достойное образование;
- каждый может столкнуться с трудностями в обучении в определённых областях и в определённое время;
- дискриминационное отношение и поведение должны подвергаться осуждению и критике;
- конструктивная критика должна применяться ко всем участникам взаимодействия;
- любое ограничение ведёт к развитию дополнительных способностей, которые могут быть использованы для обогащения общества.

Включение в инклюзивные физкультурные занятия народных игр создаёт условие для позитивного взаимодействия детей благодаря «соприсутствию» сверстников с ОВЗ и детей без инвалидности в единой среде – совместным занятиям, выполнению коллективных командных заданий. В план физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном учреждении необходимо включать проведение объединяющих мероприятий, например, фестивалей народных игр с элементами инклюзивных народных игр. Они дают ребенку возможность испытать себя в непривычных условиях, больше узнать о

своих одноклассниках. Идея проведения инклюзивных народных игр выражается в составе участников игр, так как в играх участвуют смешанные команды, в которые входят как нейротипичные участники, так и дети с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении фестивалей народных инклюзивных игр реализуются следующие принципы:

- принцип формирования краткосрочных и долгосрочных объединений в поле инклюзии;
- принцип конструирования коллективной идентичности в условиях культурных изменений современного поколения.

Важно, что в процессе проведения инклюзивных мероприятий с включением адаптированных народных игр решается главная задача: вовлечение представителей различных социальных групп детей и подростков в активное участие в социокультурной жизни общества. Все участники, независимо от их физических или ментальных ограничений, вовлекаются в совместную созидательно-творческую деятельность. Важно, что в этом случае создаётся особая творческая атмосфера открытости, взаимного интереса и уважения в инклюзивной игровой среде. Вследствие этого у обучающихся формируется практический социокультурный опыт во время игр, который дополняется теоретической базой историко-культурной информации о народных играх. Именно в народной игре заложен механизм развития скрытых талантов, смекалки, особых способностей (экстрабилити), которые активируются как у детей с ОВЗ, так и у их нейротипичных сверстников за счет инклюзивного взаимодействия. За внешней «простотой» сюжета народной игры скрываются самые эффективные в развитии качеств, необходимых в подготовке к бытовым или другим функциям человека, действия, которые были отобраны не одним поколением игроков.

Положительным результатом проведения инклюзивных народных игр является мотивация лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями

здоровья к творческой деятельности и саморазвитию, гармонично сочетающиеся с двигательной активностью. При проведении инклюзивных народных игр создаются условия для полноценного социального развития людей с ограниченными возможностями здоровья через включение их в активное взаимодействие с широким кругом детей и молодёжи в рамках инклюзивной молодёжной политики.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья участие в инклюзивных народных играх означает, что разнообразию их потребностей соответствует образовательная среда, которая является для них наименее ограничивающей и наиболее включающей в активную деятельность. В инклюзивных играх все дети, а не только дети с инвалидностью, должны обеспечиваться поддержкой, позволяющей им быть успешными, ощущать безопасность и уместность. Привлечение внимания общественности к успешной совместной инклюзивной деятельности и создание уникальной атмосферы принятия и толерантности приведёт к изменению отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья как к равноправным участникам социального взаимодействия.

Однако процесс внедрения инклюзивных, в том числе народных, игр на данный момент сталкивается с рядом проблем, связанным с трудностями организации игр. Это препятствия социального свойства: во-первых, неготовность или отказ детей с инвалидностью (а чаще их родителей или опекунов), а во-вторых, планы коррекционной работы, предусматривающие преимущественно индивидуальную траекторию. Обе эти позиции объединяет «беспокойство» о безопасности детей с ограниченными возможностями при участии в инклюзивной народной игре. И это действительно важно.

Решение этой проблемы состоит в следующем:

1) народные игры, в частности – бытовой направленности, позволяют всем участникам самостоятельно регулировать процесс участия в зависимости от возможностей, желания, интереса и т. д.;

2) многообразие техник народной игры на основе дифференцированного подхода способствует развитию физических качеств всех участников инклюзивного процесса в естественной динамической среде без многократного утомительного повторения определённых физических упражнений;

3) безопасность народной игры для участников с ОВЗ и сверстников возрастает по мере частоты применения (от простого к сложному) и формирования опыта инклюзивного взаимодействия (от страха к принятию);

4) народные игры обладают преимуществами эффективного способа обеспечения физической активности благодаря своей адаптации, что важно для детей с ограниченными возможностями здоровья (И. В. Клименко, 2025).

Реализацию этих условий может обеспечить специалист новой формации. В современном динамически развивающемся обществе возрастают требования к профессиональному уровню специалиста, что, в свою очередь, стимулирует поиск и включение в образовательный процесс инновационных практико-ориентированных подходов подготовки будущих специалистов. В частности, задача педагогического вуза состоит в формировании у будущих педагогов навыков и опыта владения современными технологиями с учётом их профессиональной специализации (О. А. Зайцева, 2014). Особая роль отводится преподавателям, работающим в сфере физической и адаптивной физической культуры. Она заключается в создании условий в дошкольных и общеобразовательных учреждениях для физического развития обучающихся и формирования у них моторных навыков, в том числе у детей с ОВЗ и / или инвалидностью.

Обобщая все изученные материалы, следует отметить, что народные игры оказывают комплексное воздействие на организм детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. В процессе изучения народных игр открываются большие возможности для нравственного, интеллектуального, эстетического и трудового воспитания с эпистемологической, педагогической и дидактической точек зрения. Исследования показывают, что национальные игры полифункциональны:

- являются фундаментальным активом физического воспитания (Martinez-Santos et al., 2020);
- способствуют социализации и сотрудничеству между сверстниками (Oktavia, Sutapa, 2020);
- приобщают к народным традициям и способствуют нравственному формированию личности (Л. Ф. Исмагилова, 2021);
- формируют общую и мелкую моторику (Akbari et al., 2013);
- способствуют сердечно-сосудистой эффективности (Rauber et al., 2014);
- развивают ловкость, временные реакции, скорость и равновесие (Gipit et al., 2017; Tan et al., 2020);
- развивают солидарность, дисциплину, скромность, честность, справедливость, чувство дружбы, сотрудничество, умениеправляться с поставленными задачами (N. A. Murphy, P. S. Carbone, 2008);
- народные игры имеют важное значение не только в физическом воспитании детей и молодёжи, но, что особенно важно, являются инструментом сохранения культурных традиций и национальной идентичности (A. A. Yuldashev, 2022).

Исследователи, обратившиеся к народным играм, отмечают их социальную функцию, которая первоначально реализовывалась в досуговой деятельности людей. C. Palumbo, A. Ambretti (2021) отмечают, что традиционные подвижные игры способствуют формированию личности учащегося. Являясь фундаментальной частью культуры, в разные исторические периоды они постоянно трансформировались под влиянием последующих поколений, а также способствовали социальной идентификации нации и становились ценным педагогическим средством.

По словам Lavega (2004), привлекательность традиционных народных игр состоит в том, что: 1) их правила легко запомнить, соблюдать и обсуждать; 2) они не требуют от участников специальной подготовки и больших материальных затрат (оборудование, инвентарь); 3) в процессе игры

соблюдаются базовые потребности играющих в общении; 4) все участники получают удовольствие от командной игры.

И. Я. Мурзина (2018) оценивает перспективы применения народных подвижных игр через информационно-содержательный и эмоционально-деятельностный аспекты (от знакомства с народными традициями к позитивному активному включению в них).

Н. Будур и другие учёные (1999) в своей монографии, посвящённой использованию русских народных игр, описали их следующие функции: коммуникативную, воспитательную, диагностическую, социализирующую, развлекательную [28]. Отдельно следует отметить значение народных игр как уникальной системы сохранения и передачи русских национальных традиционных ценностей. Игры, в которые играли наши бабушки и дедушки, матери и отцы, постепенно вытесняются цифровыми технологиями, что отчасти приводит к прогрессирующей гиподинамии учащихся.

Д. В. Погонцева (2015) указывает на отличительный характер русских народных игр, который определяется моторными действиями, обозначенными сюжетом игры. При этом, как указывает учёный, в части игр от участников не требуется специальная физическая подготовленность – все принимают участие в игре в соответствии со своими физическими возможностями.

В научной литературе представлено значительное количество классификаций подвижных, в том числе и народных, игр. Отличительной особенностью народных игр является их предметное разделение. Например, некоторые народные игры направлены на формирование у подрастающего поколения специальных компетенций для промысла; умений, необходимых для обеспечения безопасности; навыков в условиях специфических бытовых и климатических особенностей проживания людей.

Parlebas (2008) относит «традиционные народные игры» к категории рекреационной моторной деятельности наряду со спортивными играми, «квазиспортом», «уличными играми» и некоторыми видеоиграми (так называемыми играми-тренажёрами). Согласно этой классификации,

«традиционные игры» не демонстрируют какого-либо уровня организации и могут вызывать тот же тип учебной реакции, что и собственно спорт.

Все народные игры оказывают комплексное воздействие на организм детей. В процессе их изучения открываются большие возможности для нравственного, интеллектуального, эстетического и трудового воспитания. Роль народных игр в выполнении основных задач физического воспитания учащихся начальной школы весьма велика. Среди этих задач выделяют:

- 1) укрепление здоровья, содействие полноценному развитию учащихся;
- 2) формирование у учащихся специальных знаний по физической культуре и спорту, привитие им гигиенических знаний и навыков;
- 3) формирование и совершенствование двигательных навыков и умений учащихся, обучение их новым видам движений и двигательной активности;
- 4) развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) в соответствии с возрастом;
- 5) воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, командного духа, дружбы, культурных навыков, отношения к труду;
- 6) развитие умения правильно держать тело при стоянии и ходьбе;
- 7) формирование у учащихся устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом и навыков для них;
- 8) формирование у учащихся организаторских способностей, подготовка общественных физкультурников.

В исследовании S. Sunanto (2024) отмечено незначительное количество научных статей, в которых изучается влияние традиционных народных игр на развитие моторики обучающихся.

Очевидно, именно с этим фактом связано и незначительное количество исследований, в которых были бы представлены результаты предложенного в науке диагностического инструментария для оценки уровня сформированности основных физических качеств у детей (особенно у детей с ограниченными возможностями здоровья) в процессе применения подвижных народных игр. В связи с этим нам показалось ценным исследование

K. V Ranjith, A. M. Rahman (2022), в котором предложено при оценке эффективности занятий у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата использовать не оценку аэробной функции, а изучать аэробное поведение детей. Эта функциональная ориентация подчёркивает способность поддерживать физическую активность определённой интенсивности в течение некоторого времени. Выводы учёных согласуются с результатами наших эмпирических исследований. Необходимо отслеживать частоту, интенсивность и продолжительность физической активности детей с ограниченными возможностями здоровья и разрабатывать стратегии, способствующие улучшению показателей аэробной функции. По сравнению с традиционным физическим воспитанием, игры на уроках физкультуры с включением народных игр имеют ряд преимуществ. Внедрение игровых физических упражнений может способствовать приобретению знаний и навыков детьми, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, при этом получать удовольствие от процесса обучения. Сочетание развлекательных компонентов в традиционном физическом воспитании эффективно мотивирует учащихся, не занимающихся спортом, к активному участию на уроках физкультуры, чего невозможно достичь посредством организованных спортивных занятий [15; 32].

C. C. Liao с соавт. указывают на то, что игры не только повышают удовлетворенность учащихся уроками физкультуры, но и способствуют развитию базовых навыков, создают непринужденную игровую атмосферу, способствуют межличностному взаимодействию и открывают возможности для сотрудничества и социализации.

Следовательно, обучение с помощью игровых упражнений предлагает новый и инновационный подход в рамках традиционных занятий физкультурой. Такой подход к обучению не только доставляет удовольствие учащимся, но и отвечает их потребности в социальной и физической активности в инклюзивном образовательном процессе и, что особенно важно, играет ключевую роль в поддержании вовлеченности детей в процесс физического воспитания и спорта.

Таким образом, можно сказать, что сегодня, как никогда ранее, внедрение рекреационных и физических занятий, типичных для народной традиции, представляет собой не только пожелание для учителей, готовых использовать эти технологии, но, скорее, почти необходимость.

Конечно, это не всегда легко осуществить: фактически желание расширения разнообразия образовательной физкультурно-оздоровительной среды вступает в противоречие с ныне устоявшимися формальными образовательными методиками. Это влечет за собой необходимость почти культурного сдвига от концепции преподавания к концепции обучения [36, с. 21-22].

R. Thorpe (1984) предложил модель развития игровой ситуации, которая основана на четырех педагогических принципах:

1) переносе (transfer), который достигается за счет использования глобальной игры, выявления тактических аспектов, общих для различных видов спорта;

2) модификации-репрезентации (modification-representation), состоящей из адаптации игр к возрасту или уровню мастерства учащихся с сохранением тактической структуры;

3) модификации-утрировании (modification-exaggeration) –этот принцип открывает возможность включения новых правил или их модификации для лучшего усвоения основного тактического содержания;

4) тактической сложности (tactical complexity), в рамках которой поставленные задачи должны основываться на прогрессии тактической сложности.

Обучение в контексте игры больше не ориентировано на достижение конкретной цели, а, скорее, на решение проблем, возникающих у обучающихся в реальной игровой ситуации.

R. Silva (2021) рассматривает обучение спорту через контекстуализированные игровые ситуации, которые играют решающую роль как в начальном, так и в среднем образовании. В связи с этим наука должна

уделять больше внимания внедрению таких технологий в работу с детьми младшего возраста. Это обусловлено тем, что характер раннего спортивного физического опыта, полученного детьми, является сильным предиктором их будущей склонности к участию.

A. R. Rakhmanov (2022) рекомендует педагогам руководствоваться следующими критериями при повышении уровня физической мобильности:

- продемонстрировать связь физической культуры с народными традициями, раскрыть взаимосвязь народных танцев с различными аспектами общественной жизни региона;
- на основе использования национальных подвижных игр народа сделать определённые выводы, выявляя физическую подготовку учащихся младших классов общеобразовательных школ и контролируя процесс её развития;
- выявить эффективные методы, формы и способы развития физических качеств у детей посредством использования народных танцев на уроках физической культуры.

В своих исследованиях учёные в той или иной степени рассматривали использование этнических элементов в национальных подвижных играх. В науке выделены факторы, способствующие повышению активности детей и подростков, среди которых:

- национальные подвижные игры;
- элементы народных упражнений;
- соревнования и спортивные состязания;
- способы использования традиционных средств физического воспитания.

К преимуществам использования народных подвижных игр в сравнении с другими методами физического воспитания можно отнести следующие особенности (A. S. Sultansuynov, 2021):

- интересная и стимулирующая среда (игровая форма обучения повышает энтузиазм и интерес детей, что способствует их активному участию в достижении цели занятия по физической культуре);
- социализация и командная работа (народные игры часто являются командными, поэтому дети учатся сотрудничать, развивать коммуникативные и социальные навыки);
- усвоение культурного наследия (народные подвижные игры знакомят детей с культурными ценностями народа и помогают их успешно усваивать);
- многогранное физическое развитие (народные подвижные игры развивают не только силу и скорость, но и равновесие, гибкость, рефлексы и мышление).

В играх, больше чем при выполнении других физических упражнений, учащиеся могут осуществлять различные двигательные действия по своему усмотрению (насколько им позволяют их индивидуальные особенности). Такие игры отличаются богатейшим разнообразием движений. Одним из несомненных факторов привлекательности игр является элемент соревнования. Ещё более ярко выражен соревновательный характер игр, в которых участники делятся на группы и команды. Каждый член команды стремится достичь лучших результатов и надеется победить. При этом в некоторых групповых играх двигательные действия по сигналам выполняются всеми участниками сразу (хотя личное участие каждого из игроков не находится в центре внимания остальных, однако действия всех остальных членов команды взаимозависимы).

Концепция физического воспитания, интегрирующая подвижные игры в занятия физической культурой, которые проводятся в начальной школе, позволяет повысить качество действий учащихся. Улучшение результатов возможно при выполнении следующих рекомендаций:

- разработать эффективные учебные и методические материалы для физкультурной деятельности с включением народных игр и традиций;

- использовать игровые методы на любом уроке;
- привлечение родителей к повышению интереса детей к физической активности через их участие в народных подвижных играх.

Народные подвижные игры являются не только эффективным инструментом физического воспитания, но и важным фактором общего развития [40].

E. Daurenov (2025) отмечает, что внедрение народных игр (в том числе соревновательного характера) в процесс физического воспитания учащихся начальной школы способствует повышению их интереса к занятиям, улучшению общей физической подготовки и закреплению усвоения программного материала [37].

При использовании народных игр в инклюзивной физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо руководствоваться ключевыми принципами педагогического процесса.

1. Принцип осознанности и активности предполагает, что деятельность учителя направлена на повышение мотивации учеников, формирование положительного отношения к предмету и занятиям в целом. На основе субъектного взаимодействия строится учебный процесс, где ученики должны понимать цель и задачи предлагаемого материала.

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

3. Принцип доступности и индивидуализации требует от учителя тщательной подготовки к урокам, выбора оптимальных задач, средств и методов, учитывающих уровень развития учеников, их индивидуальные, возрастные и гендерные особенности. Упражнения должны быть посильными, но в то же время представлять интерес и вызывать определённые трудности.

4. Принцип оздоровительной направленности акцентирует внимание на укреплении здоровья ребёнка и поддержании его эмоционального и психического благополучия.

В инклюзивном классе педагогу необходимо тонко чувствовать разницу между непрерывной игрой и обучением, основанным на игровых технологиях. Дидактические игры, как правило, непродолжительны. Важно следить за тем, чтобы в ходе игры умственная активность ученика оставалась на высоком уровне, а интерес к поставленной задаче не угасал.

I. A. Moydinov (2025) утверждает, что на каждом уроке учитель должен комплексно воздействовать на организм ребёнка, подбирая различные упражнения и подвижные игры, а также периодически меняя способ проведения игры. Также необходимо уделять внимание методической последовательности изучаемого материала в ходе различных игр. Это обеспечивает достижение образовательных целей урока, полное раскрытие материала и выполнение каждого упражнения с необходимой интенсивностью на протяжении всего занятия. При подборе народных игр для занятий физической культурой следует учитывать, чтобы они помогали в освоении и закреплении знаний, умений и навыков, что в дальнейшем будет положительно влиять на рост и развитие детского организма и в целом на состояние здоровья.

В любом определении безбарьерной, или инклюзивной, дидактики Д. Е. Шевелева выделяет ключевую идею: интеграция детей и молодёжи с особыми образовательными потребностями (ООП) становится реальностью при устранении дидактических преград и трансформации образовательного процесса, который должен включать инновационные подходы к специализированному обучению. Эти возможности подчёркивают потенциал общей образовательной системы в интеграции учащихся с ООП и обеспечении их качественным образованием.

Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что инклюзивная культура, педагогика и дидактика формируют комплексную систему, в рамках которой происходит понимание инклюзивного образования как научного явления, а

концепция совместного обучения переходит в практическую плоскость. Эта система направлена на создание доступной и адаптивной среды для всех участников образовательного процесса, независимо от их индивидуальных потребностей и возможностей.

Инклюзивная практика эффективно прослеживается в игровой деятельности школьников. Имеется ряд игровых технологий, которые применяются в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

Из поколения в поколение взрослые стремились всесторонне развивать подрастающее поколение, изобретая новые методы и подходы. Одним из эффективных инструментов развития являются игры. Сегодня рынок предлагает широкий выбор развивающих материалов, привлекательных настольных игр и прочих средств обучения, однако многие старинные забавы оказались забыты.

Первоначально в структуру занятий необходимо добавлять различные народные игры. Народные игры – это бесценные образцы народного искусства, прошедшие сквозь века и отшлифованные трудом многих поколений, аккумулирующие в себе мудрость народа. Они способствуют развитию двигательных навыков – гибкости, силы, ловкости, координации, а также воображения и зрительных функций, улучшают реакцию и социальные навыки, знакомят с моральными принципами и физическими законами. Народные игры отличаются разнообразием, приносят радость и вызывают яркие эмоции.

Т. О. Иванова обращает внимание на то, что народные игры отличаются выразительностью и доступностью для понимания ребёнка. Они расширяют кругозор, часто сопровождаются считалками, потешками, жеребёвками, а некоторые имеют зачин и содержат диалоги персонажей (например, сюжетные игры – такие, как «Гуси-лебеди»). Игры, основанные на сюжетах, способствуют развитию мышления, самостоятельности, быстроты реакции («Палочка-выручалочка», «Пятнашки») [13, с. 127].

Н. В. Верёвкина выделяет среди них такие игры, как бабки, бегунки, блошки, кубари и закидушки, фурчалки и бирюльки, игры с камешками и

костями, калечина-малечина, чижик, жаворонок, перетягивание каната, а также хороводы, ранее имевшие ритуальное значение, и многие другие. Эти игры подходят для детей дошкольного возраста, но не менее привлекательны и для взрослых. Возрождение и популяризация исконных детских игр русского народа играет важную роль в воспитании подрастающего поколения и имеет большое значение для всего российского общества [8, с. 42].

Подводя итоги, мы можем сформулировать основные выводы.

1. Игра на протяжении веков была неотъемлемой частью человеческой жизни и использовалась для воспитания и физического развития молодого поколения. Социокультурный прогресс вносит свои коррективы в общественные практики (что-то забывается, что-то актуализируется), но потребность в игре остаётся неизменной и живой.

2. Использование народных игр в образовательном процессе обучающихся способствует пробуждению и укреплению их интереса к культурному наследию предков. Таким образом, они служат средством популяризации и сохранения народных обычаяев Донбасса и России среди молодёжи.

3. Применение игровых методик в формировании развивающей среды для типично развивающихся обучающихся, а также для детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования становится всё более значимым и востребованным инструментом. Он способен обеспечить успешную адаптацию ребёнка к новым условиям и этапам развития, способствует становлению ребенка как активного участника собственной деятельности и поведения, а также его эффективной социализации. Кроме того, это способствует сохранению и укреплению нравственного, психического и физического здоровья обучающегося.

4. Обучение через игру позволяет преподносить материал в соответствии с потребностями детей, а не только с педагогическими представлениями о том, как следует обучать.

5. В современной системе физического воспитания подвижные и спортивные игры занимают ведущее место. Не случайно физическая культура включена в обязательную программу общеобразовательных учреждений с объёмом три часа в неделю и необходима всем без исключения.

6. Применение народных подвижных игр на уроках физической культуры, во внеурочной деятельности в значительной степени способствует развитию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации и гибкости, причём эти качества развиваются комплексно. Увлекательный сюжет игры вызывает положительные эмоции и мотивирует учащихся к активному преодолению трудностей, способствуя развитию волевых качеств и физических способностей. Соревновательный характер коллективных народных подвижных игр активизирует действия игроков, вызывая проявление решительности, смелости и упорства в достижении цели.

Кроме того, игры развивают координированные и согласованные движения, умение быстро адаптироваться к темпу и ритму работы, ловко и быстро выполнять различные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость.

## **Глава 2. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Народные игры Донбасса в инклюзивном формате» для дошкольных и общеобразовательных учреждений Луганской Народной Республики**

### **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, доброты, 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**, обуславливающий 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, овладевают 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 хорошоправляются 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. Остаётся 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 подъёма. 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 морфофункциональных 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 %.

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 распространность 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 уверенные, 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 по определению уровня знаний о народных играх и способности к общению обучающихся.**

Для оценки уровня знаний обучающихся о народных играх России и Донбасса был составлен опросник, в который было включено четыре 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 использован «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 товарищней?
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 побывать 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 обучающийся набирал менее 10 баллов, уровень развития его коммуникативных способностей оценивался как «низкий уровень». Скорее всего, это замкнутый, необщительный ребенок, который с трудом знакомится с людьми и не стремится к этому; 10–13 баллов соответствовали показателю «средний уровень». «Высокий «уровень» регистрировался при получении обучающимся 14 баллов и более (такие дети любят общение, а окружающие отмечают у них способность вести продуктивный диалог).

## **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 в баллах:*

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) (Таблица 1).

Таблица 1.

### 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 3x10м». 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 лежа».* 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 вперед, 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.	Ок т.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар т	Апр.	Май	Всег о
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

### Старшая и подготовительная к школе группы (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, расставленных 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 (поймала «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> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершать движения ногами по дорожкам на полу или пальцами по дорожкам на столе.</li> </ul>
<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>	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

	<p>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 вербальных команд;</li> <li>– упрощенная терминология: «катай», «лови», «стоп»;</li> <li>– возможность невербального 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>	<p>Дети делятся на две команды и становятся «вагончиками», 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>	Скалка 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 собирает 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

## 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>	<p>Выбирается водящий, который должен касанием «пятнать» игроков. К кому дотронулись, тот и выбывает из игры. Хорошо для подвижных игр на улице.</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>
<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>	<p>Инвентарь в игре «Ручеёк»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) площадка – ровная и безопасная территория (двор, спортивный зал, игровая площадка);</li> <li>2) разметка (по желанию) – можно обозначить границы поля мелом, верёвкой или конусами;</li> <li>3) игровые элементы – дополнительные предметы не обязательны, но иногда используют флаги или ленточки для обозначения «ручейка»;</li> <li>4) мяч или небольшой предмет (по желанию) для усложнённого варианта, когда игроки должны передавать предмет по «ручейку»</li> </ol>
<b>Ход игры:</b>	<p>1. Подготовка.</p> <p>Игроки становятся в две линии, лицом друг к другу, на расстоянии</p>

	<p>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

## 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;</p> <p>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 двигательных 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>	<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 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

## Класс 3

<b>№ п/п</b>	<b>Превалирующий вид движений</b>	<b>Пример народной подвижной игры</b>	<b>Часы</b>
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 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. Пойманного игрока 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> </ul>

	<p>– передвижение совместно с напарником.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i></p> <p>– передвижение нормотипичных детей «гусиным шагом».</p>
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1989–1990 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Луганск, Луганская область.

## Класс 4

№ п/п	Превалирующий вид движений	Пример народной подвижной игры	Часы
1.	Совершенствование и развитие бега	«Чернильница»	12
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.</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения зоны броска мяча;</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>– расстояние уменьшается от зоны броска мяча;</li> <li>– выполняется бросок сидя.</li> </ul>
<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>	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 «фанта». Задания обычно разные: проскакать на одной ножке столько-то метров, прокукарекать двадцать раз, спеть песню, станцевать. <i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i> – вещь должна быть на ощупь тактильная и различных размеров. <i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i> – наказание выполняются в упрощённой форме в положении сидя.
<b>Игра детей этого периода (из интервью жителя Донбасса):</b>	1970–1971 годы
<b>Регион (город, область):</b>	г. Красный Луч, Луганская область

## 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 игроах; – 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>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звуковые обозначения зоны броска мяча;</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>– расстояние уменьшается от зоны броска мяча;</li> <li>– выполняется бросок сидя.</li> </ul>
<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

## Класс 6

<b>№ п/п</b>	<b>Превалирующий вид движений</b>	<b>Пример народной подвижной игры</b>	<b>Часы</b>
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>	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. <i>Адаптация для детей с нарушениями зрения:</i> – звуковые обозначения игроков и зоны; – 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

## Класс 7

№ п/п	Превалирующий вид движений	Пример народной подвижной игры	Часы
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. Игроки произносят такие слова: «Панас, Панас! На чем стоишь?». Ведущий отвечает: «На камне». Игроки: «Что продаёшь?». Ведущий: «Квас». Игроки 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 игроков и угадать его. Игра продолжается до сих 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 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> </ul>

	<p>– передвижение совместно с напарником.</p> <p><i>Адаптация для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i></p> <p>– передвижение нормотипичных детей «гусиным шагом».</p>
<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

### 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.</li> </ol>

	<p>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).</p> <p>3. Начало игры.</p> <p>Первый игрок становится за линию коня и бросает биту, стараясь выбить все чурки.</p> <p>Сначала бросает одной битой, затем второй.</p> <p>Правила выполнения бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бросок выполняется снизу или сбоку, без замаха сверху;</li> <li>– за линию коня выступать нельзя – это ошибка, и бросок не засчитывается.</li> </ul> <p>4. Продолжение игры.</p> <p>После каждого участника фигуру восстанавливают (если это предусмотрено правилами). Игроки выбивают фигуры по очереди, пока все фигуры не будут выбиты.</p> <p>5. Завершение.</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> </ul> </li> </ol>

	<p>– если игрока поймали, он должен замереть на месте до тех пор, пока его товарищи по команде не освободят его, дотронувшись до него;</p> <p>– игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не захватит флаг противника и не вернет его на свою территорию.</p> <p>5. Победа: побеждает команда, которая первой захватит флаг противника и вернет его на свою территорию.</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>	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 народных игр, 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 наносящим 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

## **Заключение**

Эффективное применение инклюзивной игровой деятельности на основе народных игр в рамках физкультурно-оздоровительной работы является ключевым фактором, определяющим здоровье и успеваемость детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Именно в годы обучения в дошкольных и общеобразовательных учреждениях закладывается основная модель поведения обучающихся, связанная с двигательной активностью, как неотъемлемой частью культуры здоровья личности на протяжении всей жизни.

Недостаточно просто вовлечь ученика с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс. Важно создавать современные условия на основе применения интерактивных методов организации инклюзивной физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях.

В учебном пособии представлены народные подвижные игры Донбасса, используемые в инклюзивной физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольных и общеобразовательных учреждений, что значительно расширяет возможности практической деятельности педагогов Донбасса и других регионов России.

## **Список литературы**

1. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>.
2. Архивная служба ЛНР. Луганский литейный завод. – Ф. 40. Оп. 2. Д. 78. Л. 10-12.
3. Государственный архив ДНР. Отчет о работе по военно-патриотическому воспитанию молодежи в Сталинской (Донецкой) области за 1971–1972 учебный год. – Ф. 1. – Оп. 1. – Д. 124. – Л. 15-18.
4. 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.
5. 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.
6. 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.

7. 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.
8. Веревкина, Н. В. Народные игры и игрушки в воспитании и обучении детей младшего возраста / Н. В. Веревкина // Известия института педагогики и психологии образования. – 2021. – № 1. – С. 40-44.
9. 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.
10. Дмитриев, И. А. Казачья старина: быт, обычаи, игры / И. А. Дмитриев. – Ростов-на-Дону : Издательство Ростовского университета, 2005. – 320 с.
11. 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.
12. Захаров, В. М. Этнография Восточной Украины: традиции и инновации / В. М. Захаров. – Донецк : Донбасс, 2010. – 415 с.
13. Иванова, С. Ю. Методика организации сюжетно-ролевых игр в процессе физического воспитания младших школьников / С. Ю. Иванова, И. О. Котляренко // Физическая культура и спорт. – 2023. – Т.1. – № 3. – С. 18-25.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

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

18. Коррекционные подвижные игры : учебно-методическое пособие / М. А. Абрамова, А. В. Сунгрова, А. Н. Сунгров, 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.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. Пирожков, С. И. Рабочий класс Донбасса в XIX – начале XX вв. / С.И. Пирожков. – Донецк : Донбасс, 1981. – 288 с.

25. 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.

26. Покровский, Е. А. Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, этнографией, педагогией и гигиеной) / Е. А. Покровский. – Репринтное издание 1895 г. – Москва : Терра, 1997. – 304 с.

27. 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.

28. Русские игры для всех возрастов / Сост. Н. Будур, И. Панкеевым. – М. : Терра - Книжный куб, 1999. – 376 с.

29. 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.

30. 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.

31. 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.

32. 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.

33. Эварницкий, Д. И. История запорожских казаков: в 3 т. / Д.И. Эварницкий. – Санкт-Петербург : Типография И. Н. Скороходова, 1892–1897. – Т. 1. – 1892. – 400 с.; Т. 2. – 1895. – 450 с.; Т. 3. – 1897. – 520 с.

34. 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.

35. 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.

36. Cataldi, S. Physical Education in primary schools through traditional folk Games in outdoor contexts / S. Cataldi, L. Poli, V. Bonavolontà, F. Fischetti // Formazione & Insegnamento. – 2023. – Vol. 21. – № 1S. – P. 20-25. DOI: [https://doi.org/10.7346/-feis-XXI-01-23\\_04](https://doi.org/10.7346/-feis-XXI-01-23_04).

37. Daurenov, E. The Use of national physical games to develop physical development and physical preparedness in primary school Students / E. Daurenov // American Journal of Science on Integration and Human Development. – 2025. – Vol. 3. – № 5. – P. 72-75.

38. Mirzayev, I. I. Using national activity games to increase interest in sports among secondary school students / I. I. Mirzayev // Multidisciplinary Journal of

Science and Technology. – 2025. – Vol. 5. – Issue 2. – P. 55-58. – DOI: 10.5281/zenodo.14833307.

39. Pardayev, B. P. Application of national movement games in physical education classes / B. P. Pardayev // Current research journal of pedagogics. – 2021. – Vol. 2. – Issue 08. – P. 96-100. – DOI : <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-08-22>.

40. Sultansuynov, A. S. Features of using national movement games in developing movement quality in primary school students / A. S. Sultansuynov // International journal of artificial intelligence. American Academic publishers. – 2025. – Vol. 05. – Issue 03. – P. 266-271.

**Для заметок**

Учебное издание

**КЛИМЕНКО** Ирина Викторовна  
**ВЕРБОВСКИЙ** Александр Владимирович  
**ЕРМОЛЕНКО** Александр Викторович  
**ПИЛАВОВ** Павел Аристиевич  
**ШТОЛЬЦ** Юлия Михайловна  
**МЕЛЕШКО** Екатерина Александровна  
**ВАКУЛЕНКО** Александра Александровна

**НАРОДНЫЕ ИГРЫ ДОНБАССА В ИНКЛЮЗИВНОМ ФОРМАТЕ:  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции

Подписано в печать 02.02.2026. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 5,35.  
Тираж 100 экз. Заказ № 6.

ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
Издательство ЛГПУ  
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 291011. Т/ф: +7-857-258-03-20  
e-mail: knitaizd@mail.ru