

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физическая реабилитация»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Влияние подвижных игр на физическую подготовленность
слабовидящих школьников»

Студент

Е.А. Горбунова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.А. Подлубная

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« » 2019 г.

Тольятти, 2019

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Горбуновой Екатерины Андреевны
на тему: «Влияние подвижных игр на физическую подготовленность
слабовидящих школьников»

В настоящее время физическое воспитание детей младшего школьного возраста занимает особое место. Современные условия жизни, уменьшение двигательной активности детей приводят к снижению их физической подготовленности и работоспособности, в целом.

Актуальность исследуемой проблемы обуславливается тем, что адаптивная физическая культура направлена на формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. С целью повышения заинтересованности детей к урокам и более полного решения задач адаптивного физического воспитания младших школьников с ограниченными возможностями здоровья, применяются различные авторские программы, которых, к сожалению, крайне мало.

Целью работы автор поставил исследование влияния подвижных игр на физическую подготовленность слабовидящих учащихся 1-го класса общеобразовательной школы, обучающихся по программе Л.Н. Толстого.

Рабочей гипотезой послужило предположение, что использование игрового метода на уроках адаптивного физического воспитания позволит существенно повысить уровень физической подготовленности детей с нарушением зрения.

Практическая значимость исследования не вызывает сомнений, так как комплекс подвижных игр, направленный на развитие двигательных качеств у слабовидящих учащихся младшего школьного возраста, может быть использован учителями адаптивного физического воспитания коррекционных и общеобразовательных школ.

Структура работы: введение, 3 главы, заключение, список используемой литературы, 4 таблицы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 Особенности адаптивного физического воспитания младших школьников с нарушением слуха	6
1.1. Особенности адаптивного физического воспитания в младших классах.....	6
1.2. Понятие о подвижной игровой деятельности	10
1.3. Базовая идея и задачи адаптивного физического воспитания «Школы Л.Н. Толстого».....	24
1.4. Особенности проведения физкультурных занятий с младшими школьниками, имеющими нарушение зрения.....	31
ГЛАВА 2 Методы и организация исследования	34
ГЛАВА 3 Результаты исследований и их обсуждение	39
Заключение	50
Список используемой литературы	52
Приложение	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время физическое воспитание детей младшего школьного возраста занимает особое место. В последнее время наметилась отрицательная тенденция, характеризующаяся ростом заболеваемости детей, снижением защитных свойств их организма; возросло количество детей, имеющих отклонения в физическом развитии.

Современные условия жизни, уменьшение двигательной активности детей приводят к снижению их физической подготовленности и работоспособности, в целом.

Данные исследований Антроповой М. В., Кольцовой М. М., Тереховой Н.Т. [7] свидетельствуют о том, что «...под влиянием движения улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ; движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма».

Согласно выводам Фомина Н.А., Вавилова Ю.Н. [108]: «Накопление двигательного опыта, развитие силы, координации, выносливости и другие способности помогают ребенку овладеть трудными действиями, приучают к точному выполнению различных заданий, способствуют воспитанию эстетических чувств».

Актуальность исследуемой проблемы обуславливается тем, что адаптивная физическая культура направлена на формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

С целью повышения заинтересованности детей к урокам и более полного решения задач адаптивного физического воспитания младших школьников с ограниченными возможностями здоровья, применяются различные авторские программы, которых, к сожалению, крайне мало.

Цель работы: исследование влияния подвижных игр на физическую подготовленность слабовидящих учащихся 1-го класса общеобразовательной школы, обучающихся по программе Л.Н. Толстого.

Рабочая гипотеза: предполагается, что использование игрового метода на уроках адаптивного физического воспитания позволит существенно повысить уровень физической подготовленности детей с нарушением зрения.

Объектом исследования является процесс развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста, имеющих нарушение зрения.

Предмет исследования - комплекс подвижных игр, направленный на развитие двигательных качеств у слабовидящих учащихся младшего школьного возраста.

Перед исследованием были поставлены следующие **задачи:**

1. Определить исходный уровень физической подготовленности слабовидящих учащихся 1-х классов.
2. Выявить динамику изменений физической подготовленности слабовидящих детей, в течение учебного года обучающихся по программе Л.Н. Толстого.
3. Оценить эффективность предлагаемой программы по адаптивному физическому воспитанию.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие **методы исследования:**

1. Изучение и анализ литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогические контрольные испытания.
5. Опрос.
6. Методы математической обработки данных.

ГЛАВА 1.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Подвижная игра является относительно самостоятельной деятельностью, как детей, так и взрослых. Как пишет Фатеева Л.П. [103]: «Игра удовлетворяет потребность людей в развлечении, отдыхе, познании, развитии физических и духовных сил».

1.1. Особенности адаптивного физического воспитания в младших классах

Младший школьный возраст характеризуется значительными изменениями в физическом и двигательном развитии ребенка. Согласно данным исследований Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. [100]: «Быстрыми темпами идут рост скелета, мышечной массы, изменения пропорций тела ребенка; осваиваются основные жизненно важные движения».

Кроме того, как указывает Гужаловский А.Д. [32]: «Особенности психики ребенка младшего школьного возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся упражнений с применением преимущественно игрового и соревновательного методов; музыкального сопровождения уроков; новизны и привлекательности упражнений и способов организации учебной деятельности». По мнению ученого. «...комплексное применение всех приемов позволяет добиваться у всех учащихся хороших результатов в формировании стойкого и глубокого интереса к урокам физического воспитания и регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями».

Однако, в учебнике «Теория и методика физической культуры и спорта» [55] Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. подчеркивают: «Недопустимы перегрузки организма ребенка упражнениями, связанными с большим силовым напряжением и утомлением».

По убеждению Буковой Л.А. [14]: «Главная задача в младший школьный период - подготовка обширной основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы. В этот период продолжается активная тренировка физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. При этом, нужно помнить о том, что скоростная и силовая тренировка, равно как и воспитание выносливости, не должна быть самоцелью физической подготовки детей этого возраста. Задача этих тренировок состоит, прежде всего, в физической подготовке ребенка, укреплении мышц и связок, совершенствовании систем управления движениями и их энергетического обеспечения и, наконец, подготовки его психики к значительному повышению физической и умственной нагрузкам в средней и старшей школе».

Согласно выводам Ляха В.И. [61]: «Для формирования гармонически развитого ребенка должны быть созданы благоприятные условия в соответствии с анатомо-физиологическими и психическими особенностями детей. Важнейшим условием нормального развития ребенка, а также одной из важнейших форм жизнедеятельности растущего организма, является двигательная деятельность. От режима двигательной деятельности во многом зависит развитие моторики, физических качеств, состояния здоровья, работоспособность, успешность усвоения материала по разным предметам, наконец, настроение и долголетие человека».

Исследования последних лет свидетельствуют о положительном влиянии повышенных двигательных нагрузок на состояние здоровья и физическое развитие школьников. Это влияние тем значительнее, чем младше ребенок.

По свидетельству Максименко А.М. [65]: «Двигательная деятельность оказывает положительное влияние на весь организм ребенка в целом: у детей повышается умственная работоспособность. Выявлена зависимость между двигательным режимом и школьной зрелостью».

В учебнике «Детская спортивная медицина» [114] Хрущевым С. В. сказано, что «...физические упражнения, проводимые на воздухе, дают наибольший эффект; они способствуют закаливанию детского организма, увеличению жизненной емкости легких, приводят к значительному снижению числа простудных заболеваний; выполнение упражнений на воздухе во все периоды года создает широкие возможности для варьирования условий занятия, что способствует формированию прочных навыков, развивает моторную адаптацию, дающую ребенку возможность применять свои умения и знания в различных жизненных условиях».

В свою очередь, Бабенкова Е., Параничева Т. [9] считают, что «...взаимодействие с естественными силами природы (разность температур, изменяющаяся сила ветра и т.д.) развивает приспособительные реакции организма, формирует морально-волевые качества у школьников, приучая их к преодолению препятствий, к самостоятельному выбору способа действия в соответствии с окружающей средой».

Адаптивное физическое воспитание направлено на укрепление здоровья, на овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, на достижение высокой работоспособности. Оно имеет важное значение в подготовке человека к производительному труду.

Кроме физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость), развиваются при этом ценные психические качества (настойчивость, воля, целеустремленность, решительность, самообладание).

Средствами физического воспитания являются разнообразные физические упражнения, подвижные игры, спорт.

Знание о том, что такое физическое воспитание, как учебная дисциплина, формируется в процессе всего периода обучения в 1 -3-х классах. На каждом этапе оно дополняется и конкретизируется не только с помощью теоретических сведений, но и через практическую деятельность и ее результаты.

По мнению Волошиной Л.Н. [21]: «На уроках учащимся начальных классов надо предоставлять как можно больше возможностей проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой опыт; важно давать такие задания, где бы они самостоятельно находили решения, проявляли инициативу».

Лях В.И. [61] акцентирует внимание на том, что «...особое значение для обеспечения двигательной активности учащихся на уроках физической культуры имеет правильный выбор методов в обучении детей движениям». Автор рекомендует «...использовать наглядные, словесные и практические методы обучения; т.к. знание и своевременное использование каждого из этих методов учителем дает хорошие результаты в работе».

Как пишут Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. [69]: «Во всех начальных классах рекомендуется использовать и такой прием, как:

- оказание непосредственной помощи в выполнении упражнений затрудняющимся учащимся;

- с ребятами 1 – 3-их классов следует использовать уроки сюжетного характера, т.к. сюжет оживляет занятия, создает эмоциональный фон, необходимый для лучшего усвоения упражнений учащимися;

- сочетание сюжетного материала с заданиями двигательного характера обеспечивает хорошую двигательную активность ребят в течение всего урока».

По наблюдениям Новиковой А.А. [74]: «Эмоционально, с хорошим нарастанием пульса, по отношению к исходному (на 60 - 70%), проходят игры, соревнования, в которых учитель путем подбора упражнений наращивает, а затем снижает физическую нагрузку. Повышение двигательной активности на уроках физической культуры во многом зависит от правильного выбора способов организации ребят при разучивании, закреплении и совершенствовании основных движений».

При выборе того или иного способа организации ребят необходимо учитывать задачи урока и его содержание, уровень двигательных навыков ребят, их физическое развитие.

Учителю необходимо помнить о том, что во всех начальных классах всегда есть дети, которые отличаются от остальных учащихся неуверенностью в движениях, недостаточной общей активностью. Чаще всего, это ребята с ослабленным здоровьем. С такими детьми должна проводиться большая индивидуальная работа и на уроках и в повседневной жизни. На уроках таким ребятам чаще, чем остальным, следует оказывать практическую помощь. Подбадривание, поощрение растущего умения будет способствовать возникновению у ребят интереса к урокам физической культуры, вселять уверенность в свои силы.

Изучение доступной нам литературы подтверждает необходимость регулярного контроля за уровнем физического развития и физической подготовленностью детей младшего школьного возраста в целях учета реальных обстоятельств и коррекции направленности и содержания учебного процесса по физическому воспитанию. В полной мере это относится и к детям с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Понятие о подвижной игровой деятельности

Подвижная игра непосредственно относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых роль движений выражена особенно ярко.

В учебном пособии «Подвижные игры: организация и методика проведения» [76] Митина Е.А., Фетисова С.Л. пишут: «Для подвижной игры являются характерными активные творческие двигательные действия, которые мотивированы ее сюжетом. Вместе с тем, данные действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем, либо играющими), которые направлены на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели».

В педагогической практике широко используются как индивидуальные, так и коллективные подвижные игры. Кроме того, нередко используются и игры, которые непосредственно подводят к спортивной деятельности.

Согласно учению Портных Ю.И. [77]: «*Индивидуальные* (одиночные) подвижные игры, как правило, создаются и организуются непосредственно самими детьми. В данных играх каждый участник может наметить собственные планы, устанавливать правила и условия, которые будут интересны лично ему, а по желанию он может их даже изменять. Пути для осуществления задуманных действий также избираются на основе личных желаний. Под *коллективными* подвижными играми понимаются игры, в которых одновременно принимают участие и небольшие группы участников, либо спортивные секции. В некоторых случаях в них принимает участие существенно большее количество играющих. Под играми, которые подводят к спортивной деятельности, понимаются систематически организуемые подвижные игры, которые требуют устойчивых условий проведения и которые способствуют успешному овладению воспитанниками элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта».

Известно, что подвижные игры выступают в качестве одного из вспомогательных средств в занятиях спортом.

Кроме того, подвижные игры охотно используют педагоги, которые ведут дополнительные секции в детских садах, а также используют на утренниках, спортивных досугах с целью организации детской заинтересованности для занятий спортом.

В подвижных играх ярко выражается деятельность различных анализаторов. Причем, это крайне положительно содействует воспитанию дисциплинированности, выдержки, воли, и других качеств, которые необходимы каждому, кто хочет добиться успехов в жизни.

Исследуя роль подвижной игры в воспитании младших школьников, Пименов В.И. [78], первую очередь, отмечает, что «...содержание

подвижной игры составляют ее сюжет (идея, тема), правила, а также двигательные действия; содержание исходит из опыта человечества, который, как известно, передается от поколения к поколению». Автор пишет: «Сюжет игры определяет цель действий играющих, а также характер развития игрового конфликта. Сюжет игры заимствуется из окружающей действительности, он образно отражает ее действия (например, бытовые, трудовые, охотничьи, военные), либо специально создается, исходя, при этом, из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих (как это принято, к примеру, в современных спортивных играх). Сюжет подвижной игры, помимо того, что оживляет целостные действия играющих, еще и придает целеустремленность отдельным элементам тактики и приемам техники, и делает саму игру гораздо более увлекательной. Под правилами понимаются обязательные требования для всех, без исключения, участников игры. Правила обуславливают расположение и перемещение игроков; уточняют и конкретизируют характер их поведения, права и обязанности играющих; определяют способы ведения игры, условия и приемы учета ее результатов. В то же время, отнюдь не исключаются проявление творческой активности, равно, как инициатива играющих в пределах правил подвижной игры».

Таким образом, подвижные игры очень разнообразны. Подтверждением тому можно привести слова автора книги «Подвижные игры для детей. Опыт поколений.» [82]. Русаков А. пишет: «Подвижные игры могут быть, к примеру, подражательными, ритмическими, образно-творческими. Они могут выполняться в виде двигательных задач, которые требуют проявления силы, ловкости, быстроты и ряда других физических качеств. В подвижных играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания в цель и на дальность; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, которые требуют умения применять различные движения, которые были приобретены в процессе специальной

физической подготовки и т.д. Отметим, что все указанные действия выполняются в самых разных сочетаниях и комбинациях».

В быту, социальной жизни и педагогической практике существуют две главные формы организации подвижных игр в детском саду: самостоятельная деятельность и непосредственно образовательная деятельность.

Как советует Фатеева Л.П. в книге «Подвижные игры для школьников» [102]: «При непосредственно образовательной деятельности проведения подвижных игр предусматривается:

- а) непосредственная руководящую роль воспитателя;
- б) регулярность занятий с неизменным составом участников;
- в) регламентированные объем и содержание игрового материала, его тесная взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра».

При проведении подвижных игр, которые относятся к непосредственно образовательной деятельности занятий, подразумевается большая роль организаторов и узких специалистов учреждения, либо лидеров непосредственно из среды самих детей. Данные игры обычно организуются эпизодически, состав их участников не является неизменным и может меняться, а сами игры варьируются, как по объему, так и по содержанию игрового материала.

Согласно выводам Демирчоглян Г.Г. [38]: «Время, которое отводится на подвижные игры в двигательном режиме слабовидящих школьников, напрямую зависит от возраста детей, от круглогодичного распорядка занятий и наконец, от других видов деятельности и отдыха».

Мы уже упоминали, что на занятиях адаптивной физической культуры в проведении подвижных игр педагог играет ведущую роль, при этом, он решает следующие задачи: 1) оздоровительные, 2) образовательные, 3) воспитательные.

Далее рассмотрим содержание этих задач более подробно. Так, Жуков М.Н., автор учебника «Подвижные игры» [43] пишет: «Если правильно организовать занятия, учитывая, при этом, возрастные особенности и физическую подготовленность занимающихся, то подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие, и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование у детей и подростков правильной осанки, а также увеличивают функциональную деятельность всего организма. В силу сказанного, большое значение приобретают такие подвижные игры, которые вовлекают в разнообразную динамическую работу разные мелкие и крупные мышцы тела. Важное значение имеют и игры, которые увеличивают подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, которые применяются в играх, активизируются все виды обмена веществ (жировой, белковый, углеводный, минеральный). Кроме того, мышечные нагрузки также стимулируют работу желез внутренней секреции».

В свою очередь, Шапкина Л.В. [54] особо подчеркивает: «Важно отметить, что при занятии подвижными играми следует обязательно следить за тем, чтобы физические нагрузки были наиболее оптимальными. Вместе с тем, при систематических занятиях играми все же можно допускать интенсивные нагрузки, для того, чтобы организм мог постепенно приспособиться к ним. Данное обстоятельство имеет крайне важное значение, как в жизни, так и в труде. Абсолютно недопустимо доводить до переутомления участников подвижных игр».

Игры, которые подразумевают активные, энергичные, многократно повторяющиеся двигательные действия, но которые, при этом, никак не связаны с длительным односторонним силовым напряжением (прежде всего, статическим), оказывают благотворное воздействие на организм детей. Поэтому, в подвижных играх и не должно быть никаких мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Так, Литош И.Л. [59] пишет: «Подвижные игры должны оказывать положительное влияние на нервную систему занимающихся школьников адаптивной физической культурой. Чтобы достичь этого, педагог должен, как можно более оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, и строить всю игру так, чтобы она могла вызвать у играющих лишь положительные эмоции. Если подвижная игра организована плохо, то это влечет отрицательные эмоции, которые, в свою очередь, нарушают нормальное течение нервных процессов, в связи с чем, у воспитанников могут возникнуть стрессы».

Подвижные игры обязательно должны иметь четкие и строгие правила, в силу того, что это, во-первых, способствует упорядочиванию взаимодействия участников, а во-вторых, устраняет чрезмерное возбуждение.

По мнению Нищевой Н. [72]: «В оздоровительном отношении является особо ценным круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе, поскольку дети становятся более закаленными, а в их организм усиливается приток кислорода. Подвижные игры также являются хорошим активным отдыхом после длительной умственной деятельности, именно поэтому, их более всего уместно проводить на прогулках, после окончания занятий в группах, либо дома, после возвращения из детского сада или школы».

Отметим, что подвижные игры также применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, в силу того, что в процессе подвижной игры у детей возникает сильный эмоциональный и функциональный подъем, который оказывает на них оздоравливающее воздействие.

Безусловно, подвижная игра оказывает значительное воздействие на формирование личности, поскольку это такая сознательная деятельность, в которой в полной мере проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать необходимые выводы. Как уверен Патрикеев А. [79]: «Занятия подвижными играми способствуют развитию у

детей способностей к действиям, которые имеют важное значение в каждодневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в спорте, гимнастике».

Наблюдения Степаненковой Э. [89] свидетельствуют о том, что «...правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о тех отношениях, которые существуют между людьми в обществе».

Следовательно, подвижные игры могут оказывать положительное влияние на умственное развитие. Вместе с тем, такое влияние не стоит переоценивать, в силу того, что при проведении подвижных игр в первую очередь решаются задачи физического воспитания. Подобное положение напрямую вытекает из самой специфики таких игр.

Как пишут Яковлев В.Г., Ратников В.П. [119]: «Образовательное значение имеют такие подвижные игры, которые по своему характеру и структуре движений подобны двигательным действиям, которые изучаются в процессе занятий легкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием, лыжной подготовкой, а также другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, которые приобретаются в таких играх, могут легко перестроиться при дальнейшем, более углубленном изучении техники движений и существенно облегчают овладение ею. Особенно рекомендуется использовать игровой метод на этапе начального освоения движений».

Необходимо отметить, что многократное повторение двигательных действий во время подвижной игры способствует формированию у занимающихся умения целесообразно и экономно выполнять их в законченном виде.

По совету Адашквичене Э.Й. [3]: «Играющих детей следует приучать использовать в нестандартных условиях приобретенные ими навыки. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать временные и

пространственные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое».

Беляков Е.А. [11] считает, что «...важное значение имеют и игры с разными мелкими предметами, например, упражнения с мешочками, мячами и т.д. увеличивают мышечно-двигательную и кожно-тактильную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что особенно важно для слабовидящих школьников».

В учебном пособии «Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста» Глущенко Л.И. [27] пишет: «Во время проведения подвижных игр на занятиях адаптивной физической культуры педагогу, в зависимости от ситуации, необходимо тесно сочетать групповой и фронтальный методы (разделять коллектив на несколько групп), показывать школьникам игры, предусматривающие небольшой состав участников, и которые они могут самостоятельно организовать в часы досуга, на прогулках и во дворах; в ходе подвижных игр их участникам приходится выполнять самые разные роли (организатора игры, судьи и его помощника, водящего и др.), что в свою очередь способствует развитию у них организаторских навыков».

Подвижные игры в значительной степени способствуют воспитанию таких физических качеств, как: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота. Немаловажным является также и то, что данные физические качества развиваются не по отдельности, а в комплексе.

Согласно выводам Короткова И.М. [51]: «Большинство современных подвижных игр требуют от их участников хорошей реакции и быстроты. Речь идет об играх, которые построены на необходимости мгновенных ответов на зрительные, звуковые, тактильные сигналы. Также сюда относятся и игры, предусматривающие внезапные остановки, задержки и возобновления движений, игры, предусматривающие преодоление в кратчайшее время небольших расстояний. Непрерывно изменяющаяся

обстановка в подвижной игре, а также быстрый переход участников от одних движений к другим движениям стимулируют развитие ловкости».

С целью воспитания силы воли целесообразно использовать такие подвижные игры, которые требуют от участников проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Также можно использовать и подвижные игры, предусматривающие многократное повторение напряженных движений, с постоянной двигательной активностью. Такие игры вызывают значительные затраты энергии и сил, и способствуют развитию выносливости.

В подвижных играх, которые связаны с частым изменением направления движений происходит совершенствование гибкости.

Как пишет Кудряшов А. [56]: «Если у подвижной игры увлекательный игровой сюжет, то это вызывает у ее участников исключительно положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали какие-либо приемы, проявляя, при этом, необходимые физические способности и волевые качества. Для того, чтобы возник интерес к подвижной игре, важное значение имеет и путь к достижению игровой цели. Им может быть степень и характер трудности препятствий, которые необходимо преодолевать для удовлетворения игрой и получения конкретного результата».

Всегда будет привлекательной и интересной для ее участников такая подвижная игра, которая требует творческого подхода.

Соответственно, как пишет Кузмичева Е.В. [57]: «Активизировать действия игроков, вызывать у них проявление упорства, мужества и решительности для достижения цели, может и соревновательный характер коллективных подвижных игр. В то же время, следует принимать во внимание, что острота состязаний ни в коем случае не должна разъединять играющих. В процессе коллективной подвижной игры каждый из ее участников должен наглядно убедиться в преимуществах общих и дружных усилий, которые направлены на преодоление препятствий и достижение

общей цели. Значительно дисциплинирует учащихся добровольное принятие ограничений действий правилами, которые приняты в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой».

По мнению Маллаева Д.М. [66]: «Важно, чтобы руководитель подвижной игры умел правильно распределять в коллективе игровые роли. Это необходимо для того, чтобы приучить играющих к взаимоуважению в процессе совместного выполнения игровых действий, а также к ответственности за собственные поступки».

Как известно, подвижная игра носит коллективный характер. Поэтому, как показывает практика, мнение сверстников, оказывает значительное влияние на поведение каждого конкретного игрока. В зависимости от качества выполнения роли, какой-либо из участников подвижной игры может заслужить поощрение, либо, наоборот, неодобрение своих товарищей. Подобным способом дети приучаются к деятельности в коллективе.

Исследуя особенности воздействия игровой деятельности на ребенка, Покровский Е. пишет [81]: «Подвижной игре присуще противодействие одного игрока другому игроку, одна команда противостоит другой команде; перед играющими нередко возникают самые разные задачи, которые требуют мгновенной реакции и немедленного разрешения. Для этого требуется оценить окружающую обстановку в кратчайший срок, а затем, выбрать самое правильное действие и выполнить его. Подобным образом подвижные игры стимулируют самопознание».

В то же время необходимо отметить, что образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи необходимо решать не по отдельности, а исключительно в комплексе, поскольку, только тогда каждая подвижная игра будет являться эффективным средством разностороннего и разнопланового адаптивного физического воспитания детей.

Таким образом, следует отметить, что занятия подвижными играми вырабатывают согласованные, экономные и координированные движения. Игроки приобретают навыки и умения быстро входить в нужный ритм и темп

работы, быстро и ловко выполнять разные двигательные задачи, проявлять необходимые усилия и настойчивость. Все это имеет довольно важное значение и в обычной жизни.

Согласно учению Раухмаль З. [83]: «Подготовка к проведению подвижной игры имеет особенную важность в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог просто не в состоянии предвидеть все возможные ситуации, которые могут сложиться в процессе игры».

Как пишет Степаненкова Э. [89]: «Выбор игры, прежде всего, зависит от общих задач занятий, при постановке которых, главными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся».

Также можно привести выводы автора книги «Физкультурные праздники и зрелища» [91]. Сегал М. пишет: «При выборе подвижной игры следует обязательно учитывать форму занятий (прогулка, утренняя гигиеническая гимнастика, праздник, образовательная деятельность). Занятия в школе ограничены временными рамками, кроме того, задачи и содержание игр не всегда соответствует теме занятий. На праздниках, как правило, используются массовые игры и аттракционы, в них могут участвовать дети разного возраста и различной физической подготовленности».

Как считает Яковлев В.Г. [120]: «Выбор подвижной игры непосредственно зависит и от места ее проведения. В случае, если игры организуются на улице, то следует учитывать погодные условия (особенно, в зимний период). Когда температура воздуха низкая, то выбирается подвижная игра, предусматривающая активные действия участников. Отметим, что в зимнюю холодную погоду нельзя использовать такие игры, в которых детям приходится подолгу стоять, ожидая своей очереди. В свою очередь, в жаркую погоду, как раз и целесообразно проводить малоподвижные игры, в которых участники поочередно выполняют игровое задание».

На выбор игры также оказывают влияние наличие пособий и инвентаря. Игра может не состояться, если соответствующий инвентарь отсутствует или, если он был неудачно заменен.

Руководитель использует подвижные игры, взятые им из основной образовательной программы по адаптивной физической культуре и различных сборников.

Особое внимание Патрикеев А. уделяет подготовке места занятий, том случае, если подвижная игра проводится на воздухе. Автор пишет [80]: «Следует сначала снять дерн, либо подобрать ровную зеленую площадку, которая не требует проведения этого действия. Площадку для зимних игр сначала нужно очистить от снега, утрамбовать и соорудить снежный вал по краям. При проведении некоторых игр ее иногда посыпают песком».

Подвижная игра должна быть обеспечена необходимым инвентарем. К инвентарю относятся флажки, мячи разного размера, жилетки либо повязки, скакалки, палки, обручи и т.д. При этом, отметим, что инвентарь должен быть ярким, а в игре он должен быть заметным, его масса и размер должны быть посильными для слабовидящих детей.

Эльконин Д.Б. рекомендует [118] «...после того, как руководитель объясняет участникам правила игры, последние получают инвентарь, либо расставляют его на площадке; непосредственно перед тем, как провести игру, руководитель должен тщательно продумать весь процесс игры и предусмотреть любые возможные ситуации, которые могут возникнуть в ходе игры; разумеется, что, прежде всего, следует предусмотреть и предотвратить все возможные неблагоприятные явления; если руководитель хорошо знает коллектив играющих, то будет целесообразно, если он заранее наметит роли игроков и придумает, как можно вовлечь в игру пассивных и слабых игроков».

Фатеева Л.П. уверена [103], что «...на успех игры оказывает значительное влияние правильное ее объяснение; перед тем как начать игру, руководитель должен ясно представить себе ее содержание, заранее

проанализировать ее и только потом уже приступать к объяснению самой игры; перед тем, как начать объяснение игры, следует разместить участников таким образом, чтобы они могли хорошо видеть руководителя и могли слышать его рассказ; лучше всего будет построить играющих в исходное положение, из которого они смогут начать игру».

Солидарны с вышесказанным и Яковлев В.Г., Ратников В.П., авторы учебного пособия «Подвижные игры» [119]. Они пишут: «Рассказывать необходимо кратко, поскольку затянутое объяснение может помешать восприятию игры; исключением являются игры в младших классах, их можно объяснить в сказочной, увлекательной форме; рассказ должен быть последовательным и логичным».

Необходимо отметить, что среди многих организаторов и ведущих игр существует тенденция назначать капитана команды, либо предоставлять возможность командам самим сделать выбор. Вместе с тем, при назначении капитана команды, дети начинают подозревать существование любимчиков, причем, в независимости от того, было это назначение справедливым или нет. Кроме того, команды могут выбрать лидера еще и потому, что он является самым сильным в их группе. Такой лидер может запугивать либо обижать остальных детей.

Как советует Жуков М.Н. в учебнике «Подвижные игры» [43]: «Воспитателю необходимо установить такой порядок, чтобы каждый ребенок имел возможность быть водящим поочередно. Распределение на команды может производиться самыми разными способами. Важной является роль капитанов команд, поскольку, они отвечают за поведение всей команды, в целом, и за отдельных ее игроков. Капитан имеет право распределять командные роли, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Капитан является помощником руководителя. Капитана может назначить руководитель, либо его могут выбрать непосредственно сами играющие. Как правило, сначала составляют команды и лишь затем уже выбирают капитана».

Руководителем для каждой игры выбираются помощники, следящие за соблюдением правил. Помимо этого, они ведут учет результатов игры, раздают и расставляют инвентарь. Крайне желательно, чтобы в течение учебного года в роли помощников смогли побывать все учащиеся класса, поскольку они являются будущими организаторами игры.

По убеждению Хлысталовой А.Н. [113]: «Руководство подвижной игрой имеет крайне важное значение для решения поставленных руководителем задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных). От правильного руководства игрой в конечном итоге зависит поведение слабовидящих детей, равно как и успешное усвоение, детьми игры».

Обязательным условием каждой подвижной игры является беспристрастное судейство. В том случае, если участники не соблюдают правила игры, то и сама игра практически полностью утрачивает свою педагогическую ценность.

Физиологи Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. подчеркивают [108]: «Важная обязанность руководителя - не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. В подвижной игре нагрузка дозируется увеличением или уменьшением общей подвижности участников. Правильная организация подвижной игры подразумевает не только ее правильное проведение, но и своевременное окончание».

Крайне нежелательно преждевременно заканчивать игру, равно как и беспричинно ее затягивать. Длительность подвижной игры непосредственно зависит от ее характера, состава занимающихся и условий занятий.

В завершение параграфа следует привести выдержку из учебника Якушева С. Д. «Основы педагогического мастерства» [121]. Автор пишет: «Перед непосредственным объявлением результатов, руководитель должен создать спокойную обстановку, если это необходимо, то он должен собрать сведения у помощников и счетчиков очков, а затем, громко объявить результаты. Являются абсолютно недопустимыми какие-либо споры и

пререкания с судьей. Решение судьи не обсуждается и не подвергается сомнению. Объявлять результат игры необходимо кратко, нельзя делать никому никаких поправок, поскольку детей следует сразу же приучать к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры способствует приучению занимающихся к правильной и адекватной самооценке. В том случае, если игра проводилась впервые, то следует разобрать ее более подробно, чтобы допустить, как можно меньше ошибок при ее повторном проведении».

Таким образом, важнейшее значение имеют подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок и неверных действий, особенно, для детей с нарушением зрения.

1.3. Базовая идея и задачи адаптивного физического воспитания

«Школы Л.Н. Толстого»

Школа отражает реальности общества, в границах которого она существует, обнажая его идеалы и кризисы, его потребности, особенности, противоречия.

Школа советского периода строилась на основе идеологического единообразия и единомыслия. Что привело к огосударствлению школы со всеми вытекающими отсюда последствиями: тоталитарному государству не нужен нестандартно, творчески мыслящий человек.

Стандартизация содержания, форм и методов жизнедеятельности школы привела к снижению качества учебно-воспитательного процесса, способствовала развитию функциональной неграмотности и профессиональной некомпетентности, отсюда - значительное снижение престижа образования в обществе. Стандартизация школьных программ и недифференцированный подход привели к утрате ребенком веры в свои силы, породили такие явления, как: «запущенность» знаний и массовое нежелание у детей овладевать основами того или иного предмета, навыками социального опыта.

Как пишут Шадская А.В., Ремизов В.Б., Трофимова Н.А., Ежов И. В. [115]: «В школах отсутствует должная физическая и трудовая подготовка, что не могло не привести к забвению идеалов здорового образа жизни, к росту детской заболеваемости».

Сегодня активизировался поиск выхода из сложившейся ситуации. Возникают десятки альтернативных направлений. Школы противостоят рутинности «массового образования».

Каждое из альтернативных направлений имеет свою особенность, привносит свое содержание в опыт школьного образования и воспитания.

Доминирующей идеей современного образования является поиск новых форм и методов работы с учениками, это идея проблемного развивающего обучения. Практически не решен вопрос о целостном и ценностном развитии личности ребенка, в результате чего остаются нераскрытыми и невостребованными к жизни многие нравственно-чувственные, волевые свойства личности.

Назрела проблема создания такой педагогической системы, которая раскрывала бы гуманистическую природу человека в процессе его духовного и физического становления и развития.

Программа «Школа Л.Н. Толстого» базируется на решении следующих педагогических и обще-гуманистических идей Л.Н. Толстого [115]:

«...1. Взгляд на ребенка как на гармоничное и целостное существо, ребенок - цель, а не средство образовательного процесса.

2. Школа обеспечивает условия проявления и развития в ребенке его положительной сущности.

3. Свобода и выбор деятельности обучаемого и обучающего.

4. Опыт, как один из методов образования и воспитания. Признание за каждым педагогическим коллективом права на эксперимент.

5. Формирование своего свободного отношения к жизни и знаниям. Самостоятельность, как способность сделать собственный выбор, исходя из принципов этики ненасилия.

6. Недопустимость сдерживания общего развития ученика (опережающее обучение).

7. Целесообразность и доступность добываемых знаний, но главное - формирование понятийного аппарата, исходя из возрастных особенностей ребенка и принципов развивающего обучения.

8. Непрерывность образования, переходящего в самообразование и саморазвитие.

9. Ориентация содержания образования на гармонию человека и мира, нравственный идеал, единство рационального, эмоционального и волевого начал».

Особое внимание на этапе начальной школы, производящей обучение по нестандартной методике уделяется организованности, развитию самоконтроля и волевых качеств в области физической культуры. В начальной школе предполагается отказ от отметочной оценки знаний и умений учащихся, включая упразднение различных видов формальной оценки - баллов и переход к содержательной оценке, предусматривающей характеристику продвижения ученика в развитии, относительно самого себя.

«Школа Л.Толстого» - это школа полного учебного дня, предусматривающая изменение учебного плана и внесение в него разнообразных видов деятельности. В начальной школе количество часов на физическую подготовку увеличивается с 3 до 10 часов [115].

Комплексная программа адаптивного физического воспитания для учащихся 1 - 3 классов содержит три вида учебных требований: к знаниям, двигательным умениям и навыкам, уровню физической подготовленности. Их выполнение обеспечивают три вида учебной деятельности - формирование знаний, обучение жизненно важным движениям и двигательным действиям, развитием физических качеств.

Согласно учению Максименко А.М. [65]: «Формирование знаний - процесс преимущественно интеллектуальный. Он связан с восприятием, представлением, мышлением, памятью, другими процессами. Его

результатом являются сформированные понятия, представления, усвоенные принципы, правила и т.д. Знания влияют на поведение человека через формирование убеждений, потребностей, мотивов и эталонов деятельности».

По убеждению Кузнецова В.С., Холодова Ж.К. [55]: «Обучение движениям - процесс двигательно - интеллектуальный. Он связан с формированием знаний и представлений о движении, с последующим или одновременным его воспроизведением. Результатом обучения движениям являются двигательные умения и навыки. Двигательное умение - это такой уровень освоения движений, когда они выполняются под контролем сознания, опираясь на знание. Навык - автоматизированный способ выполнения движения, в основе которого лежат специфические психические и нейрофизиологические процессы».

Обучение движениям требует развития двигательных способностей.

Как пишет Лях В.И. [61]: «Развитие физических качеств связано с повышением функциональных возможностей организма, отдельных его органов и систем. Оно достигается преимущественно в результате двигательной деятельности, которая составляет основу содержания педагогического процесса в физическом воспитании. Для развития физических качеств, изученные двигательные умения и навыки используются в соответствии с определенными методическими правилами. Результатом развития физических качеств является повышение уровня силы, быстроты, выносливости, гибкости, различных сочетаний их комплексного проявления».

В Комплексной (примерной) программе по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы звучит следующее [62]: «Базовыми задачами адаптивного физического воспитания в начальных классах являются:

-дать детям радость движения и на этой основе развить и закрепить у них интерес к физкультурным и спортивным занятиям;

-обучить школьников доступным их возрасту физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам, составляющим школу движения;

-добиться разносторонней физической подготовленности и правильного физического развития учащихся;

-сформировать у детей жизненно важные гигиенические умения и навыки;

-оздоравливать учащихся и повышать их умственную работоспособность;

-способствовать гармоничному развитию ребенка, формированию и закреплению в процессе физкультурных и спортивных занятий положительных черт характера, определяющих дальнейшее становление его личности».

В поддержку выше сказанного, приведем цитату из статью Гужаловского А.А. «Проблема “критических” периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физической культуры» [32]: «Учитывая интенсивность, неодновременность, неравномерность роста и развития, а так же низкую сопротивляемость (ранимость) детского организма, первостепенное значение в младшем школьном возрасте приобретают оздоровительные задачи:

1. Охрана жизни, борьба с заболеваемостью, закаливание, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды.

2. Содействие своевременному и гармоничному развитию всех систем организма, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, развитие быстроты, ловкости и выносливости».

Исходя из опыта многочисленных исследований, Кикотя В.Я., Барчукова И.С. в учебнике «Физическая культура и физическая подготовка» [109] излагают следующее: «Наряду с уязвимостью детского организма, ему присущи высокая пластичность, реактивность всех тканей, высокий уровень обменных процессов. Ребенок прекрасно приспосабливается к изменяющимся условиям, физической нагрузке. Его отличает

высокая восприимчивость к усвоению доступных ему знаний и умений. Поэтому, важно решать и образовательные задачи:

1. Прививать навыки личной и общественной гигиены.

2. Формировать умения в жизненно необходимых двигательных навыках: ходьбе, беге, прыжках и др., а также движениях, составляющих основу для дальнейших занятий плаванием, ходьбой на лыжах и др.

3. Формировать первоначальные знания, связанные с занятиями физическими упражнениями и интерес к ним. Одновременно решаются и воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию».

Не секрет, что уроки физического воспитания воспринимаются учащимися, их родителями, да и многими учителями только как уроки физической подготовки, наполненные движением, игрой, эмоциональным общением. В лучшем случае, физическое воспитание ассоциируется с обучением движениям. Формирование знаний обычно связывают с другими учебными дисциплинами - математикой, историей, естествознанием и др.

В принципе, это верный, но упрощенный подход к физическому воспитанию. Он отражает только одну из его сторон - двигательную.

Вторая сторона физического воспитания, связанная с познавательной деятельностью, мышлением ребенка, чаще всего недооценивается, а то и вовсе отрицается. Между тем, формирование знаний - одна из главных задач физического воспитания в начальной школе.

В физическом воспитании учат двигательным действиям, знаниям, необходимым для изучения двигательных действий и правильного их использования на уроках физической культуры, а также в процессе самостоятельных занятий.

Как пишет Якушева С. Д. [121]: «Обучение движению связано с формированием его образа, анализом выполняемого движения, исправлением допущенных ошибок. Результатом такой предметно-познавательной двигательной деятельности, анализа изучаемого движения являются, возникающие при обучении движениям, знания о нем. Это те знания, которые формируются под руководством учителя в процессе активного освоения двигательного действия».

Обучение знаниям на уроках физического воспитания направлено на усвоение понятий, формирование установки на занятия физической культурой, ценностных физкультурных ориентаций, мотивов и норм физкультурной деятельности.

По убеждению Громбах С.М. [31]: «На уроках физического воспитания у детей необходимо сформировать правильное представление о физическом воспитании, его значении для здоровья. Учащиеся должны усвоить правила безопасного поведения, требования к одежде на уроках и учиться выполнять их. Учащиеся должны усвоить и научиться выполнять простейшие комплексы физических упражнений. Им необходимо знать о пагубном воздействии вредных привычек на организм человека».

Относительно подвижных игр, как средства физического воспитания, Изоп Э.В. делится следующим опытом [44]: «На уроках физического воспитания они изучают правила подвижных игр, в которые смогут самостоятельно играть во дворе. В самом начале занятий в школе игровая деятельность ребенка является ведущей. Первоклассник только начинает переходить от игры к учебе. В третьем классе учебная деятельность школьника уже сформирована, как ведущая. В процессе ее формирования и на ее основе возникает и развивается теоретическое мышление, способность к анализу, мысленному планированию. После поступления в школу у ребенка обостряется потребность в движении. Это связано со сменой условий жизни, снижением двигательной активности».

По мере усвоения теоретических знаний, формирования убеждений в их полезности возникает и развивается потребность в знаниях, которая должна удовлетворяться в процессе обучения.

Все выше изложенное относится не только к здоровым детям, но и к детям с ограниченными возможностями здоровья. Планируя содержания адаптивного физического воспитания, следует учитывать не только нозологию школьника, но и возрастные, двигательные, психические особенности ребенка.

1.4. Особенности проведения физкультурных занятий с младшими школьниками, имеющими нарушение зрения

Согласно данным исследований Демирчоглян Г.Г. [37]: «Нарушение зрения оказывает отрицательное влияние на ориентировку в пространстве и овладения детьми основных видов движения, в том числе, и при проведении подвижных игр».

В книге «Специальная физическая культура для слабовидящих школьников» [40] пишет: «Физическое воспитание слабовидящих детей включает специально-коррекционные задачи на недостатки физического развития детей:

1. развитие и использование сохранных анализаторов;
2. развитие навыков пространственной ориентировки;
3. развитие зрительного восприятия: формы, цвета, движения (удаление, приближение), обобщения, сравнение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
4. развитие и сохранение остаточного зрения;
5. коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
6. коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения».

Соответственно, детям с нарушением зрения необходимо предусматривать проведение специальных занятий, где большее внимание

уделяется формированию точности, развитию ориентировки в пространстве и координации движения. Чему в большей степени способствует игровой метод.

По свидетельству Дымшиц Л.А. [42]: «При проведении подвижных игр большее внимание направлено на развитие мышления, зрительно - двигательных навыков с опорой на полисенсорные взаимосвязи».

Шапкова Л.В., автор учебного пособия для студентов вузов «Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии» пишет [54]: «Основными приёмами обучения детей с нарушением зрения являются:

1. грамотная словесная инструкция;
2. поэтапное выполнение действий;
3. медленный показ;
4. зрительный анализ;
5. непосредственная помощь ребенку при выполнении двигательных действий».

Наиболее присущим методическим приемом обучения детей с нарушением зрения, по мнению Ермакова В.П., Якунина ГЛ. [46], «... является метод слова: описание, беседа, исправление ошибок, указание, замечание, команды, инструктирование, объяснение. Благодаря этому методу, дошкольник представляет и осознает двигательный образ в своем мышлении».

Как пишут Соколова Н.Д., Калининкова Л.В. [33]: «Педагог дает представление пространственного восприятия, а также представление о действиях и предметах. Детям старшего дошкольного возраста с нарушением зрения воспитатель позволяет воспринимать речь на слух, соотнести слова с действиями, предметами, которые они обозначают. Восприятия речи на слух дошкольникам с нарушением зрения позволяет соотнести значения терминов, а также понимание все большее количество слов и правил при объяснении подвижных игр».

С помощью подвижных игр у детей с нарушением зрения педагоги формируют пространственные ориентировки, вооружая их полезными навыками и умениями, воспитывают стремление к совершенствованию двигательных способностей.

Делясь собственным опытом, Дмитриев А. А. пишет [41]: «В работе с детьми младшего школьного возраста с нарушением зрения, включают упражнения на развитие зрительного восприятия. Для повышения активности зрения у слабовидящих детей используются специальные спортивные атрибуты, которые имеют специальные метки на предметах для точного воспроизведения действий. На веревках, шнурах, канатах имеются специальные обозначения в виде бантиков и полосок, с помощью чего дети хорошо ориентируются при выполнении общеразвивающих упражнений».

Специальных подвижных игр для детей с глазной патологией нет.

Обязательно нужно учитывать трудности зрительного восприятия, все подвижные игры должны быть грамотно организованы и правильно разъяснены, а также необходимо учитывать ряд противопоказаний в отдельных упражнениях и движениях. Так, например, в подвижных играх со слабовидящими детьми запрещаются резкие остановки во время бега, встречный бег, не допускается держаться друг за друга во время движения.

Подвижные игры со слабовидящими школьниками необходимо начинать по условному сигналу (о чем дети предупреждаются заранее). Огромное значение имеют подвижные игры, которые развивают навыки ориентировки в пространстве, а также совершенствуют основные виды движения. Эффективное решение задач игры способствует преодолению компенсации и дефектов зрения.

Таким образом, правильная организация подвижных игр в физкультурных занятиях, осуществление адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения определяются современными подходами к выбору методов и средств адаптивной физической культуры, а также компетентностью педагогов по адаптивной физической культуре.

ГЛАВА 2.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогические контрольные испытания.
5. Опрос.
6. Методы математической обработки данных.

Анализ и обобщение литературных данных проводилось с целью изучения состояния вопроса, ознакомления со сведениями, которые прямо или косвенно касались избранной темы. В ходе библиографического розыска было просмотрено ?? литературных источников.

Педагогические наблюдения осуществлялись с целью изучения опыта педагогической деятельности учителей адаптивного физического воспитания.

Педагогический эксперимент проводился в средней школе №18 г. Сызрани в течение 2018-2019 учебного года. В эксперименте приняли участие школьники 1-го класса, имеющие нарушение зрения. Было обследовано 20 детей, из них - 11 мальчиков и 9 девочек.

Дети экспериментального класса обучаются *по комплексной адаптивной программе Л.Н. Толстого*. В частности, особенностью методики являлось увеличение количества часов адаптивного физического воспитания с 2-х до 5-ти часов в неделю. Занятия проводятся ежедневно, в течение всего учебного года.

Проводимый нами эксперимент осуществлялся по такой схеме:

- предварительное тестирование;

- разработка и внедрение экспериментальной методики в процесс адаптивного физического воспитания слабовидящих учащихся младшего экспериментального класса;

- контрольное тестирование.

Суть педагогического эксперимента заключалась в проведении уроков адаптивного физического воспитания и решении образовательных, оздоровительных и воспитательных задач преимущественно *игровым методом* с использованием широко известных народных и ролевых игр.

На основании педагогических наблюдений мы отобрали и сгруппировали подвижные игры по тому преимущественному воздействию, которые они оказывают на двигательные качества:

Таблица 1

Подвижные игры как средство развития двигательных качеств

Направленность подвижной игры	Название подвижной игры
Игры, которые направлены на развитие силы	Подвижная эстафета «Фантазеры». Подвижная игра «Тачка».
Игры, которые направлены на развитие равновесия	Подвижная игра «Петушиный бой». Подвижная игра «Ловля кузнечиков». Подвижная игра «Скалолазы». Подвижная игра «Встреча на скамейке». Подвижная игра «Переправа по узким жердям».
Игры, которые направлены на развитие быстроты и ловкости	Подвижная игра «Веревочка под ногами». Подвижная игра «С кочки на кочку». Подвижная игра «Пингвины». Подвижная игра «Парашютисты». Подвижная игра «Кто быстрее до флажка». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Не попадись». Подвижная игра «Удочка».

С целью сравнения результатов педагогического эксперимента и оценки его эффективности, нами были взяты результаты оценки физической подготовленности детей того же возраста, обучающихся по *учебной программе*, разработанной Ляхом В.И. и утвержденной Министерством просвещения РФ [62].

Оценка физической подготовленности производилась при помощи *контрольных испытаний* дважды в год: осенью и весной.

Тестирование проводилось для определения уровня развития двигательных способностей слабовидящих детей. В работе использовались тесты, которые соответствуют критериям стандартизации [20]:

1. Скоростно-силовая подготовленность определялась:

прыжку в длину с места (м, см). Он выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке, либо в яме с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от линии старта с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии старта до ближнего касания ногами либо любой частью тела. Участнику дается три попытки. При подведении результатов используется поточный метод. Выполнялись три попытки, засчитывалась лучшая.

2. Гибкость оценивалась по тесту: наклон вперед из положения сидя.

На полу обозначаются центровая и перпендикулярные линии. Участник сидит на полу, его ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, однако не касаются ее, ноги участника выпрямлены в коленях, ступни держит вертикально, расстояние между ними составляет примерно 20-30 см. Затем выполняется три наклона вперед, на четвертом наклоне фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев. Время для фиксации данного результата составляет не менее двух секунд. Не допускается сгибание ног в коленях. Измерение осуществляется с точностью до 1 см. Измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев. Если полученный результат находится выше нулевой отметки, то он засчитывается со знаком «+», если же он ниже нулевой отметки, то

соответственно он засчитывается со знаком «». В качестве опоры для ног желательно использовать неподвижную рейку.

3. Сила мышц рук оценивалась по тестам:

- «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Исходное положение следующее: упор, лежа на полу. Ноги, туловище и голова составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 5 см., при этом, не должна нарушаться прямая линия тела. Разгибание осуществляется до полного выпрямления рук. Отметим, что участнику дается всего лишь одна единственная попытка. Пауза между повторениями не может быть более трех секунд. Фиксируются количество отжиманий, при условии, что упражнение выполнено правильно. Тест выполняется в парах. Один участник выполняет, другой соответственно считает.

- «Подтягивания».

Для мальчиков - на перекладине, подтягивания из виса (учитывалось количество подтягиваний, выполненных самостоятельно до касания подбородком грифа перекладины);

Для девочек - на перекладине, подтягивания из виса лежа (учитывалось количество подтягиваний, выполненных до касания подбородком грифа перекладины)

4. Координационные способности оценивались по тесту: «челночный бег 3x10м», который выполнялся в спортивном зале, учитывалось время преодоления отрезков в сек.

5. Быстрота оценивалась по тесту: «бег на 30 метров», который выполняется из положения высокого старта на беговой дорожке либо на ровном участке местности, на асфальтном либо земляном покрытии. В беге участвуют по два человека. Педагог дает команду «На старт!», после чего участники забега подходят к стартовой линии и занимают исходное положение. По команде педагога: «Внимание!», вес тела переносится на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!», судья на старте резко опускает

вниз флаг, в свою очередь судья на финише по движению флага включает секундомер. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

б. Выносливость определялась по тесту: «бег 6 мин» - за указанное время учащиеся должны были пробежать максимально - возможное расстояние, оценивалось преодоленное расстояние в метрах.

Все полученные результаты были сгруппированы в таблицы, и обработаны с применением *методов математической статистики*. Для того, чтобы можно было с высокой степенью достоверности определить полученные результаты исследования и определить эффективность использованной методики рассчитывали: среднее арифметическое значение (M); стандартную ошибку среднего арифметического значения (m); достоверность по t- критерию Стьюдента.

Организация исследования. На *первом этапе* исследования (август – октябрь 2018г.) был проведен анализ специальной психолого-педагогической литературы, источников по теории и организации адаптивной физической культуры и др. Кроме того, обосновывалась актуальность предстоящего эксперимента, уточнялись цель работы, выдвигалась рабочая гипотеза. На основании исследования особенностей развития слабовидящих учащихся и определения их уровня физической подготовленности, была разработана специальная *экспериментальная программа занятий подвижными играми разной направленности*, применяемыми в учебном процессе адаптивного физического воспитания.

На *втором этапе* исследования (ноябрь 2018г. – январь 2019г.) проводился непосредственно сам педагогический эксперимент. Цель эксперимента - проверить эффективность влияния подвижных игр на уровень физической подготовленности слабовидящих учащихся младших классов.

На *третьем этапе* (с февраля по апрель 2019г.) осуществлялось обобщение результатов исследования, проводилась математическая обработка данных тестирования.

ГЛАВА 3.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Критерием оценки физической подготовленности учащегося в школе является высокая физическая работоспособность, которая при выполнении различных мышечных нагрузок определяется физическим развитием детей, степенью функционального совершенствования основных энергообеспечивающих систем - сердечно-сосудистой и дыхательной.

Обследования, проводимые в начале и конце года, дают представление о том, на каком уровне находится физическая подготовленность ребят в момент обследования, и какие результаты были достигнуты в период между этими обследованиями.

В рамках проведения уроков физической культуры по экспериментальной программе с применением народных игр мы основывались на том, что в данном возрасте слабовидящие первоклассники проявляют огромную потребность в игре [113]. Дети очень любят и хотят играть. Именно это естественное стремление детей использовалось для решения оздоровительных задач.

В учебной программе были подобраны игры, последовательно развивающие все основные физические качества. Использование различных вариантов и видов игр позволило поддерживать интерес к урокам физической культуры на протяжении всех занятий.

На уроках дети обучались играм различной интенсивности и направленности, с познавательной целью широко использовались ролевые и сюжетно - драматизированные игры.

Важнейшим результатом игры для слабовидящих школьников является радость и эмоциональный подъем. Подвижные игры, подобранные с учетом возраста, состояния здоровья, несомненно, способствуют укреплению и оздоровлению организма детей. Поставленная задача: изучить и подобрать соответствующие игровые методики для слабовидящих детей младшего возраста. Эксперимент был призван доказать положительное влияние

занятий подвижными играми на улучшение физической подготовленности слабовидящих школьников. Прежде всего, необходимо отметить, что средние показатели физической подготовленности, которые характеризуют развитие двигательных способностей слабовидящих детей до проведения основного исследования незначительно отличались друг от друга в экспериментальной и контрольных группах.

Содержание программы дано в приложении 1.

В результате *опроса* установлено, что практически 100% детей с удовольствием посещают уроки адаптивной физической культуры, им нравится принимать участие в играх.

Наибольший интерес у девочек вызывают сюжетно-ролевые игры, тогда как у мальчиков ярко выражен соревновательный интерес и они отдавали предпочтение, в основном, командным играм, таким, как лапта.

Футбол отметили только трое мальчиков, по-видимому, это связано с отсутствием навыков игры, неумением контролировать мяч. По наблюдениям учителя при игре в футбол, как правило, активны не все дети.

В таблице 2 представлены нормативы комплексной программы по физическому воспитанию для детей 7-8 лет. Указанные параметры были взяты нами в качестве эталонных величин.

В результате проведенного первоначального тестирования нами был определен исходный уровень физической подготовленности детей, как в экспериментальном, так и в контрольном классах.

В результате тестирования было установлено, что на начальном этапе обучения уровень физической подготовленности детей, в целом, в обоих классах был примерно одинаков.

Так, при оценке быстроты по результатам бега на 30 м было установлено, что в экспериментальном классе мальчики, в среднем, пробегают дистанцию за 7,5 сек., в контрольном - за 7,4, что по нормативам комплексной программы оценивается, как низкий уровень развития быстроты.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 1-х классов (по показателям комплексной программы физического воспитания, Лях В.И.)

Физические способности	Тест	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, (сек)	7	7,5	7,3-6,2	5, 6	7,6	7,5-6,4	5,8
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5, 6
Координац.	Челночный бег 3x10 м, (сек)	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	10,4	10-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, (см)	7	100	115-135	155	85	110-130	150
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
Выносливость	6-мин бег, (м)	7	700	750-900	1100	500	600-800	900
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
Гибкость	Наклон вперед сидя, (см)	7	1	3,0-5,0	9,0	2	6,0-9,0	12,5
		8	1	3,0-5,0	7,5	2	5,0-8,0	11,5
Силовые	Подтягивание на перекладине, (кол-во раз) -высокой (м) -низкой (д)	7	1	2,0-3,0	4	2	4,0-8,0	12
		8	1	2,0-3,0	4	3	6,0-10	14

Таблица 3

Показатели развития физических качеств учащихся 1-го класса до педагогического эксперимента

Показат.	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 3x10 м (сек)		Бег 30 м (сек)		Наклон вперед из положения сидя		6-минутный бег (м)		Подтягив. на пер. (кол-во раз)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ЭГ	113,3	108,5	10,8	11,4	7,5	7,7	4	3,8	720	560	1	4
КГ	111,2	110, 1	10,9	11,2	7,4	7,6	3,7	4,1	710	545	1	5

Аналогичные результаты были зафиксированы нами и у девочек: 7,7 сек.- в экспериментальном классе и 7,6 сек - в контрольном классе (таблица 3).

Оценка скоростно-силовой подготовленности по результатам прыжка в длину с места показала, что мальчики и девочки из экспериментального класса прыгают на 113,3 и 108,5 см, что также является низким показателем. В контрольном классе дети выполнили это задание с результатом 111,2 - мальчики и 110,1 -девочки. Соответственно, уровень подготовленности мальчиков в данном упражнении низкий, у девочек оценивается как средний.

Координационные способности оценивались по времени выполнения челночного бега 3x10 м.

Как известно, проявление ловкости в большей степени зависит от пластичности корковых процессов, от способностей человека различать темп, амплитуду и направление движений, особенности окружающей обстановки. Чем богаче двигательный опыт у детей, тем шире круг движений, которыми они владеют, тем легче они осваивают новые формы движений на основе имеющейся координации, исходных мышечных напряжений, уровень достигнутой быстроты, силы, ловкости.

Развитие ловкости определяется минимальной затратой времени на выполнение задания и в среднем составляет по результатам этого теста у мальчиков экспериментального класса 10,8 сек, у девочек - 11,4 сек, что соответствует среднему уровню подготовленности. В контрольном классе эти показатели составили 10,9 сек. у мальчиков и 11,2 сек. - у девочек, что соответствует низкому уровню развития у мальчиков и среднему - у девочек (таблица 3).

Оценка гибкости производилась по тесту - наклон вперед в положении сидя. У мальчиков и девочек в обоих классах уровень развития гибкости может быть оценен как средний, причем в экспериментальном

классе уровень развития гибкости у мальчиков был несколько выше, чем у девочек. Достоверных отличий в уровне развития данного качества, как в обоих классах, так между мальчиками и девочками не выявлено.

Выносливость оценивалась по результатам теста «6-минутной бег», где результат определялся по преодоленному расстоянию за указанное время. В экспериментальном классе мальчики смогли пробежать в среднем 720 м, в контрольном - 710 м, что является низким показателем. Девочки преодолели расстояние соответственно - 560 и 545 м. Что так же низкий показатель для данного возраста.

Необходимо заметить, что выполнение данного теста требует от детей определенных волевых усилий, а также умения распределить свои силы на дистанции. На результаты теста, на наш взгляд, оказало влияние и отсутствие соревновательного опыта у детей.

Силовые способности оценивались у детей по результатам количества подтягиваний на перекладине: высокой у мальчиков, низкой у девочек. Выполнение задания у мальчиков в обоих классах вызвало значительные затруднения и средний результат в обоих классах составил 1 подтягивание. Необходимо отметить, что разброс индивидуальных результатов был очень значителен. Многие дети не могли выполнить задание ни разу. Следовательно, силовые способности детей находятся на низком уровне. Несколько иные результаты были получены нами при оценке силовых способностей у девочек. В экспериментальном классе девочки из положения - вис лежа - выполняли подтягивания в среднем 4 раза, в контрольном – 5 раз, что оценивается, как средний уровень развития силы. Необходимо отметить, что тест оценки силы для девочек вызывает гораздо меньшие затруднения при выполнении, чем у мальчиков.

Таким образом, общий уровень физической подготовленности в обоих классах у мальчиков можно оценить как низкий. У девочек подготовленность может быть оценена как средняя.

Быстрота движений, ловкость, гибкость, выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений [].

Повторное тестирование, проведенное по окончании педагогического эксперимента, в конце учебного года, позволило оценить динамику изменения показателей физической подготовленности, а также оценить эффективность применяемой экспериментальной программы по адаптивному физическому воспитанию.

В результате повторного тестирования нами были получены следующие результаты: при выполнении детьми экспериментального класса прыжка в длину результаты возросли у мальчиков и девочек, соответственно - на 16% и 12%, в абсолютных цифрах прирост составил 22 и 13 см (таблица 4), что по нормативам комплексной программы соответствует среднему результату. В контрольном классе был также зафиксирован рост результатов на 9%.

При сравнении средних показателей можно увидеть, что у мальчиков в экспериментальном классе результаты прыжка в длину лучше на 10,2 см, тогда как у девочек различия незначительны и составляют 1,5 см.

На наш взгляд большой рост результатов скоростно-силовой подготовленности в экспериментальном классе обусловлен включением в занятия большого количества игр с использованием прыжковых заданий с одновременным выраженным соревновательным моментом.

Оценка координационных способностей при повторном тестировании показала улучшение собственных результатов детей, в среднем, в экспериментальном классе время, затрачиваемое на пробегание отрезков уменьшилось на 0,8 сек у мальчиков и на 0,98 сек - у девочек. То есть, прирост результатов составил 7,5% и 8,6%.

Таким образом, координационные способности детей экспериментального класса можно оценить как средние. В контрольном классе, при повторном тестировании, также был зафиксирован рост

результатов: у мальчиков на 6,4%, у девочек - на 7%. Различий в средних результатах у девочек практически нет, тогда как у мальчиков разница составила 0,3 сек. Необходимо отметить, что больший прирост зафиксирован в экспериментальном классе: у мальчиков - на 1,1%, у девочек - на 1,5%.

Лучшие результаты в экспериментальном классе на наш взгляд вызваны использованием в уроках таких игр, как лапта, «чай-чай - выручай» и других, где в игре используются передвижения с изменением направления движения и скорости с учетом соревновательного фактора.

Повторная оценка быстроты позволила зафиксировать рост результатов в обоих классах. Причем, больший рост зафиксирован в экспериментальном классе: у мальчиков - на 9,4% (в контрольном - на 7,2%). Стоит отметить, что средние результаты в классах отличались незначительно и составили 6,8 сек и 6,9 сек. Это соответствует средним значениям по нормативам комплексной программы. У девочек также зафиксирован рост результатов: в экспериментальном классе - на 10,2%, в контрольном - на 6,8%.

Таким образом, средние значения в беге на 30 м составили 6,9 сек и 7,8 сек., соответственно. Такие результаты оцениваются как средние применительно к данному возрасту в соответствии с комплексной программой.

На наш взгляд большое значение в тренировке быстроты в экспериментальном классе оказало использование в уроках игры «Лапта».

Тестирование гибкости не выявило существенных отличий в обоих классах. По сравнению с началом года был зафиксирован рост результатов от 6 до 8 %. Считаем, что в дальнейшем необходимо уделять большее внимание развитию данного качества и включать в уроки специальные упражнения на развитие подвижности в суставах.

Таблица 4

Показатели развития физических качеств учащихся 1-го класса по окончании педагогического эксперимента

Показатели	Прыжок в длину	Челночн. бег	бег 30 м	Наклон вперед	6-ти мин.бег	Подтяг. на пер.	Прыжок в длину	Челночн. бег	Бег 30 м	Наклон вперед	6-ти мин.бег	Подтяг. на пер.
группа	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.
ЭГ прирост	131,4 16%	121,5 12%	10,0 7,5%	10,42 8,6%	6,8 9,4%	6,9 10,2%	4,2 6%	4,1 8%	849 18%	650 16%	2 100%	7 75%'
ЭГ прирост	131,4 16%	121,5 12%	10,0 7,5%	10,42 8,6%	6,8 9,4%	6,9 10,2%	4,2 6%	4,1 8%	849 18%	650 16%	2 100%	7 75%'

Оценка выносливости показала значительный рост результатов в обоих классах.

Необходимо отметить, что результат в данном тесте зависит от уровня аэробной производительности. На наш взгляд можно отметить три фактора, позволивших улучшить результат: это естественный рост организма, и, как следствие, рост аэробных возможностей детей; наличие определенного опыта выполнения собственно контрольного упражнения и целенаправленная тренировка выносливости.

Следует признать, что в экспериментальном классе этот процесс был более успешным. Так, у мальчиков экспериментального класса прирост результатов составил 18%, у девочек - 16%, тогда как в контрольном классе прирост был равен 12% и 13%. Разница в результатах у мальчиков равнялась 54 метрам, у девочек - 34 метрам.

По-видимому, значительный рост результатов в экспериментальном классе объясняется большей моторной плотностью уроков вследствие применяемых игр и высокой эмоциональной активностью самих учащихся.

Силовые способности детей в конце года повысились в обоих классах, мальчики смогли подтянуться 2 раза, девочки также улучшили свои результаты: в экспериментальном классе - на 3, в контрольном классе - на 1 подтягивания.

Таким образом, по результатам повторного тестирования уровень физической подготовленности детей в обоих классах можно оценить как средний.

Однако в экспериментальном классе зафиксирован более высокий % прироста результатов в ряде тестов. Полученные результаты свидетельствуют о правильном построении учебного процесса, следовательно, предлагаемую программу можно считать эффективной.

Вместе с тем, для расширения диапазона двигательных возможностей учащихся следует проводить специальную целенаправленную работу по развитию двигательных качеств.

Конечно, школьники обладают различным уровнем прирожденных способностей, сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшее возрастное развитие, двигательные возможности проявляются ярче и полнее.

Применение простых, но в то же время разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможности более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве.

Развитию физических качеств ловкости, гибкости, силе мышц рук необходимо уделить большее внимание на уроках физической культуры.

Необходимо обратить внимание на индивидуальную работу с отстающими детьми. Кроме этого следует пересмотреть те методические приемы, которые применялись на уроке и сделать краткий анализ: соответствуют ли эти методы данной группе, разработать более эффективные способы проведения занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный нами анализ литературы позволил сделать вывод, что подвижные игры являются эффективным средством повышения уровня физической подготовленности слабовидящих дошкольников 6 – 7 лет. Подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на воспитанников детского сада и стимулируют развитие их физических качеств.

В первой главе нам удалось выяснить, что для детей с нарушением зрения необходимо большее внимание уделять занятиям на формирование точности, развитию ориентировки в пространстве и координации движений.

Подвижная игра является относительно самостоятельной деятельностью, как детей, так и взрослых. Игра удовлетворяет потребность людей в развлечении, отдыхе, познании, развитии физических и духовных сил. Подвижная игра непосредственно относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых роль движений выражена особенно ярко. Для подвижной игры являются характерными активные творческие двигательные действия, которые мотивированы ее сюжетом. Вместе с тем, данные действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными педагогом, либо играющими), которые направлены на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике широко используются индивидуальные и коллективные подвижные игры. Помимо них, нередко используются и игры, которые непосредственно подводят к спортивной деятельности.

В подвижных играх сами двигательные действия весьма разнообразны. В частности, они могут быть подражательными, ритмическими, образно-творческими. Они могут выполняться в виде двигательных задач, которые требуют проявления силы, ловкости, быстроты и ряда других физических качеств. В подвижных играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания в цель и на дальность; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, которые требуют умения применять

различные движения, которые были приобретены в процессе специальной физической подготовки и т.д. Все данные действия выполняются в самых разных сочетаниях и комбинациях.

В ходе проведения исследования было экспериментально установлено, что занятия подвижными играми оказывают положительное влияние на развитие физических качеств и показателей, которые характеризуют физическую подготовленность слабовидящих детей подготовительной группы.

1. Уровень физической подготовленности слабовидящих мальчиков 1 классов в начале года, можно оценить как низкий за исключением показателя гибкости, который может быть оценен как средний, уровень физической подготовленности слабовидящих девочек оценивается как средний.

2. В течение учебного года зафиксирован рост физической подготовленности слабовидящих детей, который можно считать следствием как естественного роста и развития, так и влиянием уроков по физическому воспитанию. В конце учебного года зафиксирован средний уровень физической подготовленности в обоих классах.

3. В экспериментальном классе, обучающемся по комплексной программе Л. Толстого, зафиксирован больший прирост результатов по физической подготовленности, чем в контрольном. Таким образом, экспериментальная программа на основе использования народных игр может быть признана эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов В.Г. Основные заболевания глаз в детском возрасте и их клинические особенности. – М.: Мобиле, 2013.- 2007с.
2. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.П. Занятия физической культурой при близорукости. – М.: Физкультура и спорт, 2008.-149с.
3. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992. - 89с.
4. Акатов Л. И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений – М.: ВЛАДОС, 2013. – 368 с.
5. Антонюк С. Д. Особенности двигательного развития детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья / С. Д. Антонюк, М. В. Хватова, А. В. Сычев // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2001. – № 4. – С. 56–57.
6. Антропова М. В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников.- М.: Физкультура и спорт, 2004.- 236 с.
7. Антропова М. В., Кольцова М. М., Терехова Н.Т. Влияние двигательной активности на развитие ребенка.- М.: Физкультура и спорт, 2005.- 188с.
8. Астапов В. М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии. – М.: Международная педагогическая академия, 2014.- 2-е изд. - 453с.
9. Бабенкова Е., Параничева Т. Подвижные игры на прогулке.- М.: Сфера. - 2015. - 98 с.
10. Бабенкова А.Г., Захарин Б.И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе.- М.: Просвещение, 2017.-228с.
11. Беляков Е.А. 365 развивающих игр. - М.: Рольф, Айрис - пресс, 1999. - 304 с.
12. Бернштейн Н.А. Ловкость и методика ее совершенствования. - М.: Физкультура и спорт, 2-ое изд.- 2016. – С.23-27.

13. Брадиес Л.Л. Подвижные игры. – М.: Учпедгиз,1961. – 44с.
14. Букова Л.А. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Академия, 2010.-С.45 - 67.
15. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физической культуры/ Былеева Л.В., Коротков И.М. – изд.5-ое перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 224 с.
16. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту: сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 80 с.
17. Вартанян И.А. Физиология сенсорных систем: Руководство / Сер. «Мир медицины». - СПб.: Изд-во «Лань», 1999. - 224 с.
18. Власова Т.А. О детях с отклонениями в развитии. -М.: ВЛАДОС, 2013.-175 с.
19. Выготский Л.С. Основы дефектологии: пособие для вузов. Специальная литература. - СПб.: Изд-во «Лань», 2003. - 656 с.
20. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. - К: Здоровье, 2011.- С.22-29.
21. Волошина Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - № 4. С.39-43.
22. Галанов А. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста. - М.: Вентана-Граф. - 2015. - 68 с.
23. Гаськов А.В., Павлов А.Е. Исследование влияния физического воспитания на здоровье и уровень заболеваемости детей 3-10 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - № 2. - С. 41-44.
24. Гирченко И. Подвижные игры. - М.: Мой мир. - 2015. - 260 с.
25. Глобенко Т.К. Подвижные игры на уроках физкультуры. – Нальчик: ИНФО, 2017. – 156с.
26. Глязер С. Ларчик с играми. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 112с.

27. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2016. – 192с.
28. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. – М.: Просвещение, 1982. – 96с.
29. Григорьев В.М. Педагогика народной игры. - В кн.: Мир детства и традиционная культура. - М.: ВНМЦ, 1990. - 184 с.
30. Губарева Т.И., Ларионова Н.Н. Реабилитация инвалидов с сенсорными нарушениями. – М.: ВЛАДОС, 2009. – С.44-57.
31. Громбах С.М. О гигиенических критериях “школьной зрелости” // Новые исследования по возрастной физиологии. - М.: Педагогика, 1976. - № 3. - С. 9
32. Гужаловский А.А. Проблема “критических” периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физической культуры / Очерки по теории физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1994. - С. 211-224
33. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании. Хрестоматия по курсу «Коррекционная педагогика и специальная психология» / Сост. Н.Д. Соколова, Л.В. Калининкова. - М.: Издательство ГНОМ, 2011. - 448с.
34. Дети с отклонениями в развитии. Методическое пособие / автор-составитель Н.Д. Шматко. -М.: АКВАРИУМ ЛТД, 2001.-128 с.
35. Дорохов Р.Н. Основы и перспективы возрастного соматотипирования // Теория и практика физического воспитания. - 2010. - №3.- С.14-18.
36. Дашевский А.И. Близорукость. – Л.: Медгиз,1962.-190с.
37. Демирчоглян Г.Г. Профилактика близорукости у детей. – М.: Советский спорт, 2-ое изд.-2017.-178с.
38. Демирчоглян Г.Г. Как сохранить и улучшить зрение. - М.: Крон-Пресс, 2013.- 2-е изд. - 216с.
39. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. - М.: Советский спорт,

2010.- 2007с.

40. Демирчоглян Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. – М.: Советский спорт,2014.- 2-е изд. - 209с.

41. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студ. вузов. - М.: Академия, 2002.-176с.

42. Дымшиц Л.А. Профилактика близорукости у детей. – Л.: Медицинская литература,1993.-110с.

43. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2-ое изд. - 2016. – 198 с.

44. Изоп Э.В. Игры на площадке и на местности. М.: Учпедгиз,1959. – 77с.

45. Епихина Т. П. Проблемы инвалидности населения РФ. – М.: Медицина, 2012. – 165с.

46. Ермаков В.П., Якунин ГЛ. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрением. - М.: ВЛАДОС, 2000.-338с.

47. Киселев П., Киселева С. Подвижные и спортивные игры с мячом. - М.: Планета. - 2015. - 227 с.

48. Кожухова Е., Рыжкова Л. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: ВЛАДОС. - 2008. - 293 с.

49. Козленко Н.А. Физическое воспитание в системе коррекционно-вспомогательной работы вспомогательных школ // Дефектология.-2011.-№ 2. - С. 33-38.

50. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: Советская Россия, 1987 – 160 с.

51. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 2-ое изд. – 2016. – 165 с.

52. Корбетт М.Д. Как обрести хорошее зрение без очков (перевод). - СПб.: Нева, 1998.-166с.

53. Коррекционная педагогика: основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии / Под ред. Б. П. Пузанова. – 3-е изд. – М.: Академия, 2012. – 478 с.
54. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2002. – 156 с.
55. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2016.- С.72-81.
56. Кудряшов А. Спортивные и подвижные игры в школе. - М.: Народная газета. - 1968. - 216 с.
57. Кузмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. - М.: Физическая культура. - 2008. - 115 с.
58. Лёшер А. Маленькие игры для многих. – Мн.: Полымя, 1983 – 63с.
59. Литош И.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 140с.
60. Луткова Н., Минина Л. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. - М.: Academia. - 2014. - 272 с.
61. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
62. Лях В.И. Комплексная (примерная) программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. - М.: ВЛАДОС, 2017.- 105 с.
63. Лапшин В. А., Пузанов Б. П. Основы дефектологии. - М.: Педагогика, 2011.- 2-е изд. - 387с.
64. Литвак А. Г. Психология слепых и слабовидящих. – СПб. : Изд-во Рос. гос. пед. ун-та, 1998. – 271 с.
65. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: - М.: Физическая культура, 2009. - С.211-218.
66. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. – М.: Советский

спорт, 2-ое изд. - 2016.-188с.

67. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 2-ое изд. – 2015. – С.44-47.

68. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии: Ранняя диагностика и коррекция. - М.: Просвещение, 1992. - 25 с.

69. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: метод. пособие// Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. - М.: Владос, 2011. - 109 с.

70. Методические рекомендации по физическому воспитанию учащихся вспомогательной школы / сост. В.М. Мозговой, А.А. Дмитриев, А.С. Самыличев. - М.: ЦБНТИ, 2006. - 136 с.

71. Менхин Ю. Физическое воспитание. Теория, методика, практика. М.: СпортАкадемПресс. - 2007. - 330 с.

72. Нищева Н. Подвижные и дидактические игры на прогулке. - М.: Детство-Пресс. - 2015. - 195 с.

73. Неретина Т.Г. Специальная педагогика и коррекционная психология: учеб.-метод. комплекс. - М.: Флинта, 2008. - 376 с.

74. Новикова А.А. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учеб. пособие для вузов. - М.: Физическая культура, 2008. – 103с.

75. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой. - СПб.: Детство-пресс, 2001. - 160 с.

76. Подвижные игры: организация и методика проведения: Учебное пособие / Под. ред. Е.А. Митина, СЛ. Фетисовой. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. - 110 с.

77. Портных Ю.И. Дидактика игр в школе. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. - 261 с.

78. Пименов В.И. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка.- СПб.: Речь, 2017. - 296 с.

79. Патрикеев А. Хитрые подвижные игры в начальной школе. - Р/нД.: Феникс. - 2014. - 170 с.

80. Патрикеев А. Подвижная зима. - Р/нД.: Феникс. - 2012. - 120 с.
81. Покровский Е. Русские детские подвижные игры. - М.: Сфера. - 2011. - 164 с.
82. Русаков А. Подвижные игры для детей. Опыт поколений. - М.: Сфера. - 2010. - 134 с.
83. Раухмаль З. 100 маленьких игр. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 123с.
84. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения : метод. рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. – СПб.: Изд-во Ин-та специал. педагогики и психологии, 2013. – 2-е изд. - 191с.
85. Ростомашвили Л. Н. Концепция адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с сенсорными и множественными нарушениями // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 2. – С. 7–12.
86. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание: Авторская программа для детей с тяжелой зрительной патологией: Учебно-методическое пособие. - СПб.: Изд-во Ин-та специал. педагогики и психологии им.Валенберга, 1997.- 54с.
87. Садыкова С., Лебедева Е. Физическая культура. 1-11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. - М.: Учитель. - 2015. - 96с.
88. Сочеванова Е. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. - М.: Детство-Пресс. - 2013. - 51 с.
89. Степаненкова Э. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез. - 2014. - 150 с.
90. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учебное пособие / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2002. – С.121 – 127.
91. Сегал М. Физкультурные праздники и зрелища. – М.: Физкультура и спорт, 1967.- С.65-70.
92. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей. – М. : Просвещение, 2-ое изд., 2015.-221с.
93. Солнцева Л.И. Тифлопсихология детства. - М.: АКАДЕМИЯ,

2016.- 2-е изд. - 445с.

94. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник.- М.: Тера – Спорт, Олимпия – Пресс, 2001. – С.370 – 406.

95. Специальная педагогика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Н.М. Назаровой. - 3-е изд., испр. - М.: «Академия», 2012. - 400с.

96. Специальная психология: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В. И. Лубовского. – 2-е изд. испр. – М.: Академия, 2014. – 2-е изд. - 512 с.

97. Столяров В. Теория и методология современного физического воспитания. Состояние разработки и авторская концепция. - М.: Олимпийская литература. - 2015. - 710 с.

98. Суханов А. И. Основные направления и условия использования физкультурно-оздоровительных коррекций физического состояния людей с различной патологией / А. И. Суханов, С. А. Суханов, В. Ю. Волков // 100 лет физической культуре и спорту в Санкт-Петербургском государственном университете : тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф.. – СПб., 2001. – С. 82.

99. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. Вузов / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд. - М.: Сов. спорт, 2010. - 463 с

100. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. - М.: Медицина, 1991. – С.44-50.

101. Торочкова Т. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. - М.: Academia. - 2014. - 280 с.

102. Фатеева Л. Подвижные игры для школьников. - М.: Академия развития. - 2007. - 195 с.

103. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2000. - 224 с.

104. Федорова Н. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. - М.: Экзамен. - 2015. - 90 с.

105. Физиология человека: Учебник для вузов физ.культуры и факультетов физ.воспитания педагогических вузов/Под ред. В.И.Тхоревского. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. - 492 с.

106. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1997. - 200с.

107. Фомин В.Н. Физиология человека. - М.: Просвещение, Владос. - 1995. - 219 с.

108. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.

109. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.:ЮНИТИ, 2016. – 431с.

110. Холодов Ж., Кузнецов В. Теория и методика физической культуры и спорта. - М.: Academia. - 2016. - 590 с.

111. Хаксли О. Как вернуть зрение // Перевод с англ. - М., 1997.-228с.

112. Харитонов Л. Г. Коррекционно-развивающая методика совершенствования двигательных способностей слабовидящих школьников 14-15 лет / Л. Г. Харитонов, Л. Ю. Коткова //Адаптивная физическая культура. – 2005. – № 3. – С. 36–40.

113. Хлысталова А.Н. Кружок «Народные игры» //Начальная школа, 1989. - №8 - С.51 - 56.

114. Хрущев С. В. Детская спортивная медицина.-М.: Медицина, 2010.- 2-е изд.- 378с.

115. Шадская А.В., Ремизов В.Б., Трофимова Н.А., Ежов И. В. Мир «Азбуки Льва Толстого». –Тула: Тул.ГУ, 1995. - 200 с.

116. Шаповалов И.Н. Зрение и занятия физическими упражнениями. – СПб.: Нева, 2014. – 121с.

117. Шашина В. Веселые игры для детских вечеринок: настольные, подвижные, интеллектуальные. - М.: Р/нД.: Феникс. - 2015. - 198 с.

118. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Педагогика, 2-ое изд. – 2016.- 304 с.

119. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. вузов. – М.: Просвещение, 1977 – 143с.

120. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 2-ое изд. перераб. и доп. – 2016. – 153с.

121. Якушева С. Д. Основы педагогического мастерства: учебник. - 2-е изд. - М.: Академия, 2009. - 256 с.

Содержание программы по физической культуре для 1-х классов**1 четверть**

Русская лапта - 12 часов. Развиваемые физические качества: быстрота, сила рук, координация движений.

Обучение подаче - 2 часа, «отбивалка» - 1 час, «свечи» - 1 час, «все в поле и лапта втроем» - 2 часа, «северная лапта» - 1 час, «вольная лапта» - 1 час, «город за городом» - 1 час, «русская «лапта» - 3 часа, в конце четверти - зачетная игра.

«Салки» - 3 часа: простые, «с домом», «приседалки», «ноги от земли», «с мячами», «с ленточками», «дай руку».

Другие русские народные игры - 5 часов. «Гуси-лебеди», «третий - лишний», «горелки», «у медведя во бору», «прятки», «пустое место», «волк во рву», «день и ночь», «день наступает», «жмурки», «Чай-чай - выручай».

Игры народов РФ и международные игры.

Футбол - 3 часа. Развиваемые физические качества: выносливость, ловкость, координация движений.

Эстафеты - 3 часа. Развиваемые физические качества: быстрота, прыгучесть, координация. Разновидности: беговые, прыжковые, с мячом, со скакалкой и др. предметами.

Регби - 1 час(ознакомительный). Развиваемые физические качества: сила, выносливость.

Другие игры - 2 часа. Перетягивания (Сев. Осетия), метание в цель (Калмыкия), равновесия на линии, перетягивание на пальцах, «бой петухов», «взятие знамени».

В конце четверти прием контрольных нормативов.

2 четверть

Игры в помещении до установления снежного покрова, а также при температуре воздуха ниже 15° с ветром. Игры на улице - на снегу, с применением лыж и санок.

Игры в помещении - 6 часов: «Школа мяча», «бег волооча ногу», «бег на руках и ногах» (Чечено-ингушские игры), «жмурки с голосом», «Яша и Маша» (русские), «жмурки в кругах» (башкирские), «слепой медведь» (Сев. Осетинские), «магалаш» (Тувинские), «кегельбан».

Игры на снегу - 16 часов.

Игры со снежками - 3 часа; «метание в цель», «метание на дельность», «снежные сражения». Развиваемые физические качества: сила, ловкость, координация движений.

Построение снежных крепостей и снеговиков - 5 часов: катание с горки, катание партнеров на санках. Эстафеты с санками, карусель на снегу. Развиваемые физические качества: сила, ловкость, координация движений.

Подвижные игры - 5 часов: «десяты», «школа мяча», «я знаю», «мяч в воздухе» (русские), игра «во всадников», «попади в камень» (дагестанские), «чурка, чурочка» (карельские), «мяч об узкую стенку» (мордовская).

Лыжная подготовка - 6 часов. Изучение лыжных ходов, техники подъема в гору и спуска с нее, лыжные эстафеты. Развиваемые физические качества: выносливость.

3 четверть

Занятия вне помещения при температуре 15°С и выше, а при отсутствии ветра - до 20°С.

Лыжная подготовка - 10 часов: закрепление техники лыжных ходов, спуск с горы с прохождением ворот, преодоление дистанции.

Игры на лыжах - 4 часа: салки простые, «кто быстрее», «за мной», «пустое место», «быстрый лыжник» (русские), игра в прокладывание лыжни (чувашские), «кубарь на льду» (кабардино-балкарские), «ведущий», «чур все» (игры Поволжья).

Коньки - 6 часов: обучение технике хода, специальные упражнения, преодоление дистанции, эстафета, салки. Развитие скорости, силы, координации движений.

Малоподвижные игры в помещении - 6 часов: «горелки», «золотые ворота», «ручеек», «тяни в круг», «птицы на гнезде» (русские), «рукавицу гнать», «поиски шила и ножниц» (бурятские), «игра с прыжками» (Сев. Осетинская), «в узелок» (татарская), «игра в лошадки» (тувинская), «верблюжонка верблюду ловит» (бурятская).

4 четверть

Занятия проводятся в лесу и парке при любой погоде.

Городки - 12 часов. Развиваемые физические качества: развитие силы рук и плечевого пояса, ловкости, координации движений, силовой выносливости. Специальная техническая подготовка - 4 часа, правила игры - 1 час, развитие специальной выносливости - 2 часа, игра в городки - 5 часов.

Русская лапта - 5 часов, в конце четверти зачетная игра.

Другие игры - 10 часов: «ловля арканом», «роняя полено» (тувинская), «ножной мяч», «карга» (дагестанская), «палочка для игры» (кабардино-балкарская), «стой», «горелки удмуртские», «котел» (русская), «тнитки» (якутская), «я - есть» (карельская), «олени» (коми), «ястреб и утка» (бурятская).

Игры народов Поволжья: «жаворонок», «колышки» (марийские), «маляр» и краски», «хромая лиса», «бег по следу» (татарские), «выйди девушка играть», «волк и заяц», «шарманка» (чуваши).