План конспект урока

по «национальным играм ХМАО» 6 класс.

Задачи урока: 1.Разучить игры с национальным колоритом.

 2.Развитие ловкости, быстроты, и т.д.

 3.Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями, активности, внимательности, коллективизма.

 Тип урока: обучающий.

Метод проведения: фронтальный, поточный, игровой, групповой, индивидуальный.

Инвентарь: секундомер - 1, флажки, стойки – 4 шт., скамейки -3 шт.,

Преподаватель: Бастина С. А.

Место проведения: спортивный зал МОУ «СОШ-14»

Дата проведения: 2012 уч.год. , октябрь, 1 четверть

Ход урока.

 Урок простроен по трем этапам: климат и географическое положение, быт коренного населения ХМАО (через игры показываем рыбаловедческий промысел,

культуру, добыча пищи).

*Урок простроен как путешествие по родному краю с элементами географического расположения территории ХМАО (преодоление болота, преодоление рек, путешествие по тайге, непроходимый лес).*

Учащиеся овладевают необходимыми для жизни умениями и навыками.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка. | ОМУ(организационно - методические указания) |
| 1 | Вводная часть | 8 мин. |  |
|  | 1. Построение (в круг по сигналу учителя), **Игра на «Внимание»,**Сообщение задач.Перестроение в колонну по одному. Движение по кругу. Хадьба – разновидности:На носках, руки вверх;На пятках, руки за головой;**Игра *« Быстрый олень».*****Направленность игры:** способствует развитию быстроты, ловкости, координации движения, внимания.**Количество участников:** не ограниченно.**Место проведения:** спортивный зал, на свежем воздухе в любое время года.**Время проведения:** не ограниченно.Упражнение на восстановление дыхания Бег – разновидности:В среднем темпе по прямой;Полоса препятствия;- бег по гимнастической скамейке;- прыжки на одной ноге ( имитация прыжка с кочки на кочку);- ходьба по канату ( на восстановление дыхания и для разминки на стону); |  | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к занятию.Игра на «Внимание»руки вперед;руки вверх;руки в стороны, разомкнись. Соблюдение дистанции 1 метр.При выполнении упражнения в ходьбе следит за осанкой учащихся: спина прямая, плечи отведены назад ,голова приподнята.Спина прямая, смотрим в затылок друг другу.Описание игры.Чертится круг и то него на расстоянии 9 - 15м. контрольная линия, По команде ведущего, участники двигаются в обход по начерченному кругу, По команде «шаг оленя» участники идут по кругу, высоко поднимая бедро, По команде «поворот» происходит поворот кругом, и продолжается движение в противоположном направлении. По команде «рысью» участники бегут по кругу с захлестыванием голени назад. По команде « на свой места» участники выполняют многоскоки (бег, прыжки) за контрольную линию, Участник пересекает контрольную линию ил отметку, последним выбывает из игры, В конце игры определяют лучших игроков.Проверить ч.с.с.  При выполнении упражнений в беге обратить внимание на осанку. Соблюдение дистанции 1метр.  |
| 2. | Основная часть | 25 мин. |  |
|  | ***Игра « БЕРЕГИСЬ ОХОТНИКА»***Рассказ, объяснение, разбор по фрагментам**Направленность игры:** развивает быстроты, ловкости, координации движения, внимания, скорость.**Количество участников:** не ограниченно.**Место проведения:** спортивный зал, на свежем воздухе в любое время года.**Время проведения:** не ограниченно.**Инвентарь используемый: хвост лисы или песца.** |  | **Описание игры.** У одного из играющих в руках хвост лисы или песца. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом. Однако сделать это не так просто: участники игры на бегу передают хвост друг другу. Когда « охотник» запятнает игрока, у которого хвост, они меняются ролями. В конце игры определяют лучшего игрока, который ни разу не был водящим. |
| 3. | Заключительная часть. | 5 мин. |  |
|  | 1.Упражнение на восстановление дыхания  |  | Проверить пульс.Полное восстановление учащихся. |
|  | 2. Построение, подведение итогов игры и занятия. |  |  **Домашние задание**: выполнения упражнения на развитие силы – (сгибание и разгибание, в упоре лежа) 10 раз. |

***Дополнительные игры хантов и манси***

 **«Ларынщуп» – «Юла»,**

**«Тухланларынщуп» – «Летающая вертушка»**

Эти игры сделаны по типу лучкового сверла или самострела. Это традиционные орудия промысла народа ханты, только в уменьшенном виде, как и все игрушки Северных детей. Играя в разнообразные ветряные игрушки, ребёнок развивал мышцы пальцев, смекалку, навыки традиционного промысла.

Эти игры сделаны по типу лучкового сверла или самострела. Это традиционные орудия промысла народа ханты, только в уменьшенном виде, как и все игрушки Северных детей. Играя в разнообразные ветряные игрушки, ребёнок развивал мышцы пальцев, смекалку, навыки традиционного промысла.
Игра в «Юлу» проводилась на ровной поверхности – на столе или на полу. Количество игроков – произвольное. Задача игры – вращая, перемещать юлу вдоль лежащей иглы – туда и обратно – или двигаться зигзагом. Выигрывал тот, кто двигался больше всех.

**«Нумстыюнтупсэт» – головоломки**

Издревле ханты ведут кочевой образ жизни, поэтому, переезжая с места на место, они вынуждены оставлять свои постройки: избушки, лабазы, запоры и др. Для того, чтобы лесные звери не разворошили стойбище, хозяева закрывали свои постройки на замок.

 Издревле ханты ведут кочевой образ жизни, поэтому, переезжая с места на место, они вынуждены оставлять свои постройки: избушки, лабазы, запоры и др. Для того, чтобы лесные звери не разворошили стойбище, хозяева закрывали свои постройки на замок. В далёкие времена у хантов не было заводских замков, поэтому мужчины придумывали свои замки. До наших дне они дошли как головоломки «Из шести палочек» – «Хот юхупюнтупсы» и головоломка «Из девяти палочек» – «Яртьянцюхупюнтупсы», которые нужно собрать так, чтобы они приняли форму кубика и при этом не рассыпались.

**«Веет лов тын юх» – «Палочка стоимостью пяти лошадей»**

Существует легенда о том, как старый охотник загадал головоломную загадку из палочки с кольцами русскому купцу, который приехал на рынок менять свой товар на пушнину.

 Существует легенда о том, как старый охотник загадал головоломную загадку из палочки с кольцами русскому купцу, который приехал на рынок менять свой товар на пушнину. Купец разгадывал головоломку три дня, но так и не разгадал. Придя к охотнику, купец попросил раскрыть секрет этой головоломки. Старый охотник согласился раскрыть секрет, но только в обмен на пять лошадей. Купец отдал ему пять лошадей и с тех пор эта головоломка называется «Палочка стоимостью пяти лошадей».
Задача этой головоломки – перегнать кольца на другую сторону через центральный узел, не развязывая крайних узлов.

**Спортивные игры хантов и манси**

Традиционные спортивные игры детей хантов не только развивают ум ребенка, но и закаляют его нравственно и физически, укрепляют здоровье. Детям с малых лет внушается, что в лесу нельзя быть никому обузой.

 Весь уклад хантыйской или мансийской семьи определялся основным занятием отца – охотой, рыболовством и оленеводством. Одним из главных средств воспитания детей является игра, она отражает действительность. Игры детей ханты и манси, направлены на познание окружающей действительности, усвоения обычаев, традиций и обрядов. А также на овладение необходимыми для жизни умениями и навыками. Традиционные игры детей не только развивают ум ребенка, но и закаляют его нравственно и физически, укрепляют здоровье. Детям с малых лет внушается, что в лесу нельзя быть никому обузой.
 Игры детям открывают красоту и богатство природы, воспитывают бережное отношение к лесам, водоемам, живым существам. Игры детей в основном проходят в лесу. Игра практически всегда имитирует промысловую и бытовую деятельность взрослых. Прежде всего, это стрельба в цель из лука. Для игры в охотников используются также старые ловушки, капканы, черканы, небольшие слопцы, петли. Эти игры направлены на развитие физических качеств.
 Младшие дети играют в прятки. Зимой дети роют ходы и прячутся в них. Такие игры развивают ловкость, находчивость, быстроту реакции. Прыгают через обласы, нарты, а также с шестом в высоту. Дети принимали участие в состязаниях с взрослыми: в беге на лыжах, скоростной езде на обласах, разных видах борьбы, перетягивание веревки или палки, стрельбы из лука и ружья.
**Игра. Стрельба из лука**
Дерево с широкой кроной (сосна). Один из игроков стрелял в крону дерева так, чтобы стрела застряла в ветвях. После этого участники игры по очереди старались выстрелами сбить эту стрелу на землю. Побеждал тот игрок, который первым сбивал стрелу.
Игра развивала силу рук, ловкость, глазомер, воспитывала выдержку и настойчивость.
**Игра. Прыжки на одной ноге**
Все участники становились на лини и старта, принимали исходное положении – стоя на одной ноге. По команде судьи игроки начинали скакать, стараясь как можно скорее преодолеть дистанцию. Кому удавалось это сделать первым, тот и становился победителем. Смена ног во время прыжков запрещалась.
Игра способствовала выработке прыгучести, прыжковой выносливости, ловкости.
 **Игра. Прыжки на двух ногах**
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. По команде судьи начинали прыжки, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь также на две ноги, стоящие на ширине плеч.. Игрок, достигший финиша первым становился победителем. Прыгучесть, сила ног и спины, быстрота, ловкость.

**Игра. Заячьи следы**
Летом – на песке, зимой – на снегу.
 Перед игрой на снегу иди на песке делали отметки, обозначающие следы зайца, расстояние между которыми зависело от пола, возраста и физической подготовки играющих.
 Один из игроков становился в первый «след зайца», т.е. принимал исходное положение – стоя, ноги врозь. Затем он оттолкнувшись двумя ногами, должен был точно приземлиться в следующий след, но уже на одну ногу, далее надо было оттолкнуться этой ногой и приземлиться на обе ноги в следующий след и т.д. Победителем становился тот, кто точнее всех прыгал по «заячьим» следам.
Часто эту игру усложняли: увеличивали расстояние между следами, запутывали их,