

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗЫРЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
МР Верхнеколымский улус (район)  
Республика Саха (Якутия)

# Сборник технологических карт по якутским настольным играм по физической культуре

4 класс

Автор: Баркова Изольда Владимировна



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ..... стр. 3
2. Краткая характеристика особенностей физического развития..... стр. 4
3. Технологические карты уроков по якутским настольным играм..... стр. 6-34
4. Литература.....стр.35

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель методической разработки: знакомство с национальными играми якутов; развитие физических способностей: ловкости, быстроты, меткости; привитие интереса к национальным играм и традициям; воспитание товарищества и взаимопомощи.

Занятие по якутским настольным играм – это одна из форм внеурочной работы по физической культуре. Содержание и преимущественная направленность занятий должны предусматривать, прежде всего, повышение технической и физической подготовленности занимающихся. Уважение к традициям своего народа, понимание характера и техники игры легче развивать с младшего школьного возраста. Настольные игры призваны способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В методической разработке даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы с учащимися младшего школьного возраста.

Разработаны 8 технологических карт с использованием якутских настольных игр для развития ловкости рук у детей младшего школьного возраста. Данная разработка способствует углублению, расширению знания традиционной игровой культуры якутского народа и направлена на воспитание уважения к традициям предков. Стимулирует интерес к занятиям физической культурой.

Данная работа может стать методической основой для успешного использования учителями физической культуры в общеобразовательных школах, коррекционных школах, школах-интернатах, а также в дошкольных образовательных учреждениях.

## КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Занятие по якутским настольным играм – это одна из форм внеурочной работы по физической культуре. Содержание и преимущественная направленность занятий должны предусматривать, прежде всего, повышение технической и физической подготовленности занимающихся.

Кружки, секции, уроки физической культуры по якутским настольным играм организуются для учеников школы. В зависимости от условий и количества желающих они могут быть организованы отдельно в каждом классе, для отстающих в усвоении учебного материала, для всех учащихся начальной школы. Комплекуются группы по 15- 20 человек с учетом их возраста и физической подготовленности. Занятия проводятся два-три раза в неделю, их продолжительность 45 мин.

Задача кружка, секции, урока- активизировать двигательный режим детей, расширить их знания, двигательные умения и навыки; формировать у них потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями. Занятия якутскими национальными настольными играми способствуют передаче жизненно важных умений и навыков, воспитанию нравственности, уважения к народным традициям, обычаям; настольные игры развивают гибкость пальцев и кисти, ловкость, координацию, находчивость и умственные способности.

Занятия проводятся с целью обучению технике якутских настольных игр «хабылык» и «хаамыска». В процессе занятий учащиеся совершенствуют свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

По структуре занятия условно делятся на три части: подготовительная, основная и заключительная, но только больше уделяется внимания подготовке организма к основной части, где продолжительность упражнений и нагрузки выше. Соответственно повышается время на относительное восстановление организма после большой нагрузки

Подготовительная часть направлена на то, чтобы подготовить учащихся к выполнению основных упражнений, которые будут разучиваться или совершенствоваться далее на уроке. Упражнения должны подбираться разнообразные. Но самое основное требование – это последовательность в выполнении разминки.

Основная часть – выполнение основных задач. В основной части идет совершенствование изученных двигательных действий и развитие специальных физических качеств у детей младшего школьного возраста на основе выявления ошибок в технике выполнения действий и их причин.

Заключительная часть занятия. Основная задача заключительной части - привести учащихся в исходный уровень (упражнения на внимание, на координацию). Подведение итогов.

разработаны 8 фрагментов занятий с использованием якутских настольных игр для развития ловкости рук у детей младшего школьного возраста.

Фрагмент № 1.

Технологическая карта внеклассного занятия для учащихся 4 класса

«Хабылык - якутская национальная настольная игра»

Предмет, класс, учитель	Физическая культура, 4 класс, Баркова Изольда Владимировна
Раздел	Национальные якутские настольные игры
Место проведения	Кабинет № 3
Тема урока	Обучение технике приема в якутской настольной игре «Хабылык»
Технология обучения	Обучающая игра
Тип занятия	Усвоение новых знаний и способов действий
Цель учителя	Создать условия для обучения технике приема в якутские настольные игры «Хабылык»
Цель ученика	Освоение техники приема в ЯНИ «Хабылык»
Планируемые результаты	<p><b>Предметные:</b> обучение технике приема «Хабылык».</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>регулятивные:</i> развитие умения адекватно оценивать свои действия по технике выполнения приема «Хабылык», способов поведения с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> <li>- <i>коммуникативные:</i> умение общаться со сверстниками в коллективной игровой деятельности.</li> <li>- <i>познавательные:</i> умение формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов игры «Хабылык».</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> Развивать скоростно – силовые качества, быстроты реакции, точность движений. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознание значимости и важности техники двигательного действия для саморазвития, достижения высоких результатов.</p>
Инвентарь для занятия	Наборы для игры (30 палочек в наборе) * 16

## ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Виды контроля
Организационный момент урока	Приветствует учеников, проверяет их готовность к уроку.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Устный опрос
Актуализация знаний	Создает диалог с помощью подводящих вопросов к теме: Кто знает, какие есть настольные игры? А какие есть якутские настольные игры? Как думаете, чему мы будем обучаться на этом занятии?	Совместно с учителем определяют тему урока, отвечая на задаваемые вопросы.	Фронтальная	Устный опрос
Постановка цели и задач урока	Учитель ставит цели и задачи занятия перед учениками.	Настраиваются на предстоящую работу.	Фронтальная	Устный опрос
Организация разминки	Проводит комплекс упражнений для кистей и пальцев рук: Сгибание и разгибание кистей рук. Упражнение «когтистая лапа» Упражнение «замок» Упражнение «волна»	Выполняют упражнения, сидя за партами.	Фронтальная	Осуществление самоконтроля
Первичное усвоение новых знаний	Объясняет и показывает технику выполнения настольных игр. Дает команды для достижения цели: Выполнение имитационных, специальных и подводящих упражнений (Приложение 1)	Выполняют упражнения и задания учителя	Поточная Фронтальная Индивидуальная	Осуществление самоконтроля, выполнение действий по инструкции
Осмысление и первичное закрепление	Игра хабылык. Объясняет правила игры, оценивает результаты учеников в выполнении	Отрабатывают новое техническое действие и осуществляют самоконтроль	Фронтальная	Выполнение действий по инструкции

	нового технического действия			
Рефлексия (подведение итогов занятия)	Анализирует работу обучающихся на уроке, отмечает положительные результаты. Рефлексия: задает вопросы рефлексивного типа - что понравилось; - что запомнилось; - при выполнении каких упражнений испытывали трудности.	Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и учителем. Осмысливают собственные действия на уроке; Решают проблему урока. Формулируют себе задание или задачу на дом.	Фронтальная	Оценивание учащихся за работу на уроке.

#### Приложение 1. Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики пальцев рук.

##### Имитационные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Перебирание круп, зёрен	6 – 8 минут	Учащиеся стараются отделить из общей горсти рис от гречки, при этом учащимся необходимо следить за осанкой.
2	Мять мячик для большого тенниса	2 – 3 минуты	Учащиеся перебирают мяч. Отдельно в левой, отдельно в правой руке
3	Плетение косичек из пряжи	3 – 4 минуты	Учащиеся плетут косички из пряжи для вязания. Данное занятие способствует развитию мелкой моторики пальцев рук

##### Подводящие упражнения

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Перебрасывание мяча с одной руки на другую перед собой	30 сек.	Спина прямая, руки перед собой на уровне груди, немного согнуты в локтях, учащиеся совершают передачу мяча для большого тенниса из одной руки в другую



2	Подбрасывание мяча вверх и ловля	30 сек.	Спина прямая. Учащиеся подбрасывают мяч для большого тенниса вверх перед собой и стараются поймать его, не следя за мячом.
3	Жонглирование двумя мячами	30 сек.	Спина прямая, взгляд устремлен на мячи. Учащиеся стараются не уронить мячи, жонглируя ими.

#### Специальные упражнения

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Перебирание палочки пальцами	1 мин.	Учащиеся перебирают палочку пальцами рук, стараясь ее не уронить
2	Подбрасывание палочки и ловля	30 сек.	Учащиеся подбрасывают палочку вверх перед собой и ловят ее той рукой, которой подкинули
3	Перебрасывание палочки с одной руки на другую перед собой	30 сек.	Учащиеся подбрасывают палочку вверх перед собой и ловят ее другой рукой

#### Фрагмент № 2.

Технологическая карта внеклассного занятия для учащихся 3 класса

«Хабылык - якутская национальная настольная игра»

Предмет, класс, учитель	Физическая культура, 3 класс, Баркова Изольда Владимировна
Раздел	Национальные якутские настольные игры
Место проведения	Кабинет № 3
Тема урока	Обучение технике приема в якутской настольной игре «Хабылык»
Технология обучения	Обучающая игра
Тип занятия	Усвоение новых знаний и способов действий
Цель учителя	Создать условия для обучения технике приема в ЯНИ «Хабылык»
Цель ученика	Освоение техники приема в ЯНИ «Хабылык»

Планируемые результаты	<p><b>Предметные:</b> обучение технике приема «Хабылык».</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>регулятивные:</i> развитие умения адекватно оценивать свои действия по технике выполнения приема «Хабылык», способов поведения с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> <li>- <i>коммуникативные:</i> умение общаться со сверстниками в коллективной игровой деятельности.</li> <li>- <i>познавательные:</i> умение формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов игры «Хабылык».</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> Развивать скоростно – силовые качества, быстроты реакции, точность движений. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознание значимости и важности техники двигательного действия для саморазвития, достижения высоких результатов.</p>
Инвентарь для занятия	Наборы для игры (30 палочек в наборе) * 16

#### ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Виды контроля
Организационный момент урока	Приветствует учеников, проверяет их готовность к уроку.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Устный опрос
Актуализация знаний	Создает диалог с помощью подводящих вопросов к теме: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ребята, с какими техническими действиями мы с вами познакомились на прошлом занятии?</li> <li>2. Для того, чтоб результат был лучше, чему еще нужно научиться?</li> <li>3. Значит, какая цель у нас на занятии сегодня?</li> </ol>	Совместно с учителем определяют тему урока, отвечая на задаваемые вопросы.	Фронтальная	Устный опрос

Постановка цели и задач урока	Учитель ставит цели и задачи занятия перед учениками.	Настраиваются на предстоящую работу.	Фронтальная	Устный опрос
Организация разминки	Проводит комплекс упражнений для кистей и пальцев рук: 1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистями вправо, а затем влево. 10-20 раз в каждую сторону. 2. Сгибать и разгибать кисти рук — вверх-вниз. 3. На счет 1 — с силой сжать пальцы в кулак, на 2 счет — растопырить их в стороны.	Выполняют упражнения, сидя за партами.	Фронтальная	Осуществление самоконтроля
Первичное усвоение новых знаний	Объясняет и показывает технику выполнения настольных игр. Дает команды для достижения цели: Выполнение имитационных, специальных и подводящих упражнений (Приложение 1)	Выполняют упражнения и задания учителя	Поточная Фронтальная Индивидуальная	Осуществление самоконтроля, выполнение действий по инструкции
Осмысление и первичное закрепление	Игра хабылык. Объясняет правила игры, оценивает результаты учеников в выполнении нового технического действия	Отрабатывают новое техническое действие и осуществляют самоконтроль	Фронтальная	Выполнение действий по инструкции
Рефлексия (подведение итогов занятия)	Анализирует работу обучающихся на уроке, отмечает положительные результаты. Рефлексия: задает вопросы рефлексивного типа - что понравилось; - что запомнилось; - при выполнении каких упражнений испытывали трудности.	Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и учителем. Осмысливают собственные действия на уроке; Решают проблему урока. Формулируют себе задание или задачу на дом.	Фронтальная	Оценивание учащихся за работу на уроке.

--	--	--	--	--

Приложение 1. Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики пальцев рук.

Имитационные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Выпрямить пальцы, большой отвести в сторону и выполнить им круговые движения сначала вправо, а затем влево.	1 – 2 минуты	Следить за тем, чтоб остальные пальцы рук не сгибались при выполнении упражнения
2	Выпрямить пальцы. Попеременно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев	1 – 2 минуты	Кисти не должны быть сжаты в кулак, пальцы должны сгибаться лишь в первых двух фалангах.
3	Развести прямые пальцы и последовательно, начиная с мизинца (веерообразным движением), сгибать пальцы в кулак. Затем то же самое, но начиная с большого пальца.	1 – 2 минуты	Следить за правильной последовательностью, очередностью пальцев.

Специальные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Подбрасывание палочки в одной руке	30 сек.	Спина прямая, взгляд устремлен на палочку. Учащиеся, подкидывая палочку, стараются ее поймать той же рукой, не уронив.
2	Передача палочки из одной руки в другую	30 сек.	Спина прямая, руки перед собой на уровне груди, немного согнуты в локтях, учащиеся совершают передачу палочки из одной руки в другую. Следить, чтоб учащимися совершалась передача, а не перебрасывание.
3	Перебрасывание палочки из - за спины. Упражнение выполняется стоя. Рука, в которой находится палочка, немного согнута в локте за спиной. Учащиеся резким движением кисти подбрасывают	30 сек.	Спина должна оставаться прямой при выполнении упражнения.

	палочку вверх, делают шаг назад и ловят ее перед собой.		
--	---	--	--

Подводящие

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Подбрасывание палочки и ловля той же рукой.	30 сек.	Спина прямая, взгляд устремлен вперед.
2	Подбрасывание палочки и ловля тыльной стороной ладони	2 мин.	Палочки должны подбрасываться на 10-20 см, не более.
3	Перебирание палочки пальцами	1 мин.	Учащиеся перебирают палочку пальцами рук, стараясь ее не уронить

Фрагмент № 3.

Технологическая карта внеклассного занятия для учащихся 3 класса

«Хабылык - якутская национальная настольная игра»

Предмет, класс, учитель	Физическая культура, 3 класс, Баркова Изольда Владимировна
Раздел	Национальные якутские настольные игры
Место проведения	Кабинет № 3
Тема урока	Обучение технике приема в якутской настольной игре «Хабылык»
Технология обучения	Обучающая игра
Тип занятия	Усвоение новых знаний и способов действий
Цель учителя	Создать условия для обучения технике приема в ЯНИ «Хабылык»
Цель ученика	Освоение техники приема в ЯНИ «Хабылык»

Планируемые результаты	<p><b>Предметные:</b> обучение технике приема «Хабылык».</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>регулятивные:</i> развитие умения адекватно оценивать свои действия по технике выполнения приема «Хабылык», способов поведения с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> <li>- <i>коммуникативные:</i> умение общаться со сверстниками в коллективной игровой деятельности.</li> <li>- <i>познавательные:</i> умение формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов игры «Хабылык».</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> Развивать скоростно – силовые качества, быстроты реакции, точность движений. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознание значимости и важности техники двигательного действия для саморазвития, достижения высоких результатов.</p>
Инвентарь для занятия	Наборы для игры (30 палочек в наборе) * 16

#### ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Виды контроля
Организационный момент урока	Приветствует учеников, проверяет их готовность к уроку.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Устный опрос
Организация разминки	Проводит комплекс упражнений для кистей и пальцев рук: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Следите за тем, чтобы другие пальцы оставались собранными в кулак.</li> <li>2. Положив кисти на стол, поочередно поднимать по одному пальцу. Другие должны лежать неподвижно.</li> <li>3. Сгибать кисти так, чтобы</li> </ol>	Выполняют упражнения, сидя за партами.	Фронтальная	Осуществление самоконтроля

	большие пальцы дотянулись до предплечий. Выполнять попеременно правой и левой рукой.			
Первичное усвоение новых знаний	Объясняет и показывает технику выполнения настольных игр. Дает команды для достижения цели: Выполнение имитационных, специальных и подводящих упражнений (Приложение 1)	Выполняют упражнения и задания учителя	Поточная Фронтальная Индивидуальная	Осуществление самоконтроля, выполнение действий по инструкции
Осмысление и первичное закрепление	Игра хабылык. Участвует в роли судьи, оценивает результаты учеников в выполнении нового технического действия	Отрабатывают новое техническое действие и осуществляют самоконтроль	Фронтальная	Выполнение действий по инструкции
Рефлексия (подведение итогов занятия)	Анализирует работу обучающихся на уроке, отмечает положительные результаты. Рефлексия: задает вопросы рефлексивного типа - что понравилось; - что запомнилось; - при выполнении каких упражнений испытывали трудности.	Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и учителем. Осмысливают собственные действия на уроке; Решают проблему урока. Формулируют себе задание или задачу на дом.	Фронтальная	Оценивание учащихся за работу на уроке.

Приложение 1. Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики пальцев рук.

#### Имитационные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Поставить полусогнутые пальцы на стол (кисти не касаются стола). На 1 —	1 – 2 минуты	Следить за тем, чтоб остальные пальцы рук не двигались при выполнении упражнения

	оторвать согнутый палец от стола, на 2 — выпрямить, на 3 — согнуть, на 4 — палец на место. Упражнение выполнять каждым пальцем в отдельности.		
2	Прижать пальцы кистей рук друг к другу так, чтобы ладони не соприкасались. Делать пружинящие движения пальцами не отрывая их друг от друга.	1 – 2 минуты	Пальцы должны быть широко расставлены и не отрываться от пальцев другой руки.
3	Захватив правой рукой кончики пальцев левой руки, медленно потянуть их. Сменить руки.	1–2 минуты	Следить, чтоб учащиеся не совершали резких движений, они должны быть плавными, но сильными.

#### Специальные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Вращение палочки вокруг своего туловища, передавая из одной руки в другую	1-2 минуты	Упражнение выполняется стоя. Спина прямая, взгляд устремлен на перед собой. Туловище должно оставаться неподвижным.
2	Передача палочки с одной руки на другую перед собой	30 сек.	Спина прямая, руки перед собой на уровне груди, немного согнуты в локтях. Следить, чтоб учащимися совершалось передача, а не перебрасывание.
3	Перебрасывание палочки из одной руки в другую	1-2 минуты	Спина прямая, руки перед собой на уровне груди, немного согнуты в локтях. Следить, чтоб учащимися совершалось перебрасывание, а не передача.

#### Подводящие

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Подбрасывание трех палочек. Учащиеся подбрасывают три палочки вверх перед собой и ловят их тыльной стороной ладони, затем подкидывают их вверх и	4 минуты	Следить, чтоб учащиеся не удерживала пальцами палочки, когда ловят тыльной стороной ладони.



	хватают пальцами лишь одну.		
2	Трение ладоней с зажатой палочкой. Выполнять катание палочки зажатой между ладонями, путем трения ладоней.	1 мин.	Движения должны выполняться быстро и ритмично.
3	Подбрасывание палочки с хлопком в ладоши. Учащиеся подбрасывают палочку одной рукой, хлопают в ладоши и ловят палочку той же рукой.	1 мин.	Спина прямая, взгляд сопровождает палочку. Слишком высоко палочку не подкидывать.

#### Фрагмент № 4.

Технологическая карта внеклассного занятия для учащихся 3 класса

«Хабылык - якутская национальная настольная игра»

Предмет, класс, учитель	Физическая культура, 3 класс, Баркова Изольда Владимировна
Раздел	Национальные якутские настольные игры
Место проведения	Кабинет № 3
Тема урока	Обучение технике приема в якутской настольной игре «Хабылык»
Технология обучения	Обучающая игра
Тип занятия	Усвоение новых знаний и способов действий
Цель учителя	Создать условия для обучения технике приема в ЯНИ «Хабылык»
Цель ученика	Освоение техники приема в ЯНИ «Хабылык»
Планируемые результаты	<p><b>Предметные:</b> обучение технике приема «Хабылык».</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>регулятивные:</i> развитие умения адекватно оценивать свои действия по технике выполнения приема «Хабылык», способов поведения с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> <li>- <i>коммуникативные:</i> умение общаться со сверстниками в коллективной игровой деятельности.</li> <li>- <i>познавательные:</i> умение формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов игры «Хабылык».</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> Развивать скоростно – силовые качества, быстроты реакции, точность движений. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознание значимости и важности техники двигательного</p>

	действия для саморазвития, достижения высоких результатов.
Инвентарь для занятия	Наборы для игры (30 палочек в наборе) * 16

#### ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Виды контроля
Организационный момент урока	Приветствует учеников, проверяет их готовность к уроку.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Устный опрос
Организация разминки	Проводит комплекс упражнений для кистей и пальцев рук: 1. Сгибание и разгибание кистей рук. 2. Упражнение «когтистая лапа» 3. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистями вправо, а затем влево. 10-20 раз в каждую сторону. 4. На счет 1 — с силой сжать пальцы в кулак, на 2 счет — растопырить их в стороны.	Выполняют упражнения, сидя за партами.	Фронтальная	Осуществление самоконтроля
Первичное усвоение	Объясняет и показывает технику	Выполняют упражнения и	Поточная	Осуществление

новых знаний	выполнения настольных игр. Дает команды для достижения цели: Выполнение имитационных, специальных и подводящих упражнений (Приложение 1)	задания учителя	Фронтальная Индивидуальная	самоконтроля, выполнение действий по инструкции
Осмысление и первичное закрепление	Игра хабылык. Участствует в роли судьи, оценивает результаты учеников в выполнении нового технического действия	Отрабатывают новое техническое действие и осуществляют самоконтроль	Фронтальная	Выполнение действий по инструкции
Рефлексия (подведение итогов занятия)	Анализирует работу обучающихся на уроке, отмечает положительные результаты. Рефлексия: задает вопросы рефлексивного типа - что понравилось; - что запомнилось; - при выполнении каких упражнений испытывали трудности.	Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и учителем. Осмысливают собственные действия на уроке; Решают проблему урока. Формулируют себе задание или задачу на дом.	Фронтальная	Оценивание учащихся за работу на уроке.

Приложение 1. Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики пальцев рук.

#### Имитационные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Перебирание круп, зёрен	6 – 8 минут	Учащиеся стараются отделить из общей горсти рис от гречки, при этом учащимся необходимо следить за осанкой.
2	Мять мячик для большого тенниса	2 – 3 минуты	Учащиеся перебирают мяч. Отдельно в левой, отдельно в правой руке
3	Плетение косичек из пряжи	3 – 4 минуты	Учащиеся плетут косички из пряжи для вязания. Данное

			занятие способствует развитию мелкой моторики пальцев рук
--	--	--	---

#### Специальные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Перебрасывание мяча с одной руки на другую перед собой	30 сек.	Спина прямая, руки перед собой на уровне груди, немного согнуты в локтях, учащиеся совершают передачу мяча для большого тенниса из одной руки в другую
2	Подбрасывание мяча вверх и ловля	30 сек.	Спина прямая. Учащиеся подбрасывают мяч для большого тенниса вверх перед собой и стараются поймать его, не следя за мячом.
3	Жонглирование двумя мячами	30 сек.	Спина прямая, взгляд устремлен на мячи. Учащиеся стараются не уронить мячи, жонглируя ими.

#### Подводящие

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Подбрасывание пяти палочек. Учащиеся подбрасывают пять палочек вверх перед собой и ловят их тыльной стороной ладони, затем подкидывают их вверх и хватают пальцами лишь одну.	4 минуты	Следить, чтоб учащиеся не удерживала пальцами палочки, когда ловят тыльной стороной ладони.
2	Перебирание палочки пальцами	1 мин.	Учащиеся перебирают палочку пальцами рук, стараясь ее не уронить
3	Перебрасывание палочки с одной руки на другую перед собой	30 сек.	Учащиеся подбрасывают палочку вверх перед собой и ловят ее другой рукой

#### Фрагмент № 5.

Технологическая карта внеклассного занятия для учащихся 3 класса

«Хаамыска - якутская национальная настольная игра»

Предмет, класс, учитель	Физическая культура, 3 класс, Баркова Изольда Владимировна
Раздел	Национальные якутские настольные игры
Место проведения	Кабинет № 3
Тема урока	Обучение технике приема в якутской настольной игре «Хаамыска»
Технология обучения	Обучающая игра
Тип занятия	Усвоение новых знаний и способов действий
Цель учителя	Создать условия для обучения технике приема в ЯНИ «Хаамыска»
Цель ученика	Усвоение техники приема в ЯНИ «Хаамыска»
Планируемые результаты	<p><b>Предметные:</b> обучение технике приема «Хаамыска».</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>регулятивные:</i> развитие умения адекватно оценивать свои действия по технике выполнения приема «Хаамыска», способов поведения с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> <li>- <i>коммуникативные:</i> умение общаться со сверстниками в коллективной игровой деятельности.</li> <li>- <i>познавательные:</i> умение формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов игры «Хаамыска».</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> Развивать скоростно – силовые качества, быстроты реакции, точность движений. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознание значимости и важности техники двигательного действия для саморазвития, достижения высоких результатов.</p>
Инвентарь для занятия	Наборы для игры (5 камушек в наборе) * 16

### ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Виды контроля
Организация разминки	Проводит комплекс упражнений для кистей и пальцев рук: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание и разгибание кистей рук.</li> <li>2. Упражнение «когтистая лапа»</li> </ol>	Выполняют упражнения, сидя за партами.	Фронтальная	Осуществление самоконтроля

	3. Упражнение «замок» 4. Упражнение «волна»			
Первичное усвоение новых знаний	Объясняет и показывает технику выполнения настольных игр. Дает команды для достижения цели: Выполнение имитационных, специальных и подводящих упражнений (Приложение 1)	Выполняют упражнения и задания учителя	Поточная Фронтальная Индивидуальная	Осуществление самоконтроля, выполнение действий по инструкции
Осмысление и первичное закрепление	Игра хаамыска. Объясняет правила игры, оценивает результаты учеников в выполнении нового технического действия	Отрабатывают новое техническое действие и осуществляют самоконтроль	Фронтальная	Выполнение действий по инструкции
Рефлексия (подведение итогов занятия)	Анализирует работу учащихся на уроке, отмечает положительные результаты. Рефлексия: задает вопросы рефлексивного типа - что понравилось; - что запомнилось; - при выполнении каких упражнений испытывали трудности.	Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и учителем. Осмысливают собственные действия на уроке; Решают проблему урока. Формулируют себе задание или задачу на дом.	Фронтальная	Оценивание учащихся за работу на уроке.

Приложение 1. Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики пальцев рук.

Имитационные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Стоя или сидя, руки вытянуты перед грудью, пальцы разведены. Сильно сжать пальцы в кулаки, задержаться в этом положении на 2-3 секунды, затем разжать,	4-6 раз	При разжимании кистей руки не опускаются, остаются вытянутыми на уровне груди.

	расслабить кисти и встряхнуть ими.		
2	Стоя или сидя, руки вытянуты перед грудью, пальцы правой руки сжаты в кулак. Разжать пальцы правой руки и одновременно сжать в кулак пальцы левой руки, вернуться в исходное положение	20 раз	Спина прямая, руки должны оставаться вытянутыми на уровне груди перед собой.
3	Стоя или сидя, ладони вместе, пальцы переплетены. Поочередно сгибать и разгибать пальцы	20-30 раз	Упражнение выполняется в быстром темпе.

### Специальные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Подбрасывание камушка и ловля той же рукой.	1 минута	Спина прямая, взгляд сопровождает камушек.
2	Подбрасывание камушка и ловля другой рукой.	1 минута	Спина прямая. Камушек подбрасывается вверх, а не напрямую в другую руку.
3	Перебирание камушка в одной руке. Сначала в правой, потом в левой.	1 минута	Не задействованная рука в упражнении остается неподвижной. Упражнение выполняется медленно.

### Подводящие

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Подбрасывание камушка, хлопок в ладоши и ловля той же рукой.	2 минуты	Спина прямая, взгляд сопровождает камушек. Камушек подкидывается на 15-20 см.
2	Жонглирование двумя камушками, двумя руками.	2 минуты	Спина прямая. Упражнение выполняется на точность движений, не на скорость. Стараться не уронить камушки.
3	Технический прем из игры Хаамыска. Учащиеся, держа в руке 2 камушка, подбрасывают один, второй камушек в это время кладут на стол и ловят первый камушек.	3 минуты	Рука не задействованная в упражнении остается неподвижной.

Фрагмент № 6.

Технологическая карта внеклассного занятия для учащихся 3 класса

«Хаамыска - якутская национальная настольная игра»

Предмет, класс, учитель	Физическая культура, 3 класс, Баркова Изольда Владимировна
Раздел	Национальные якутские настольные игры
Место проведения	Кабинет № 3
Тема урока	Обучение технике приема в якутской настольной игре «Хаамыска»
Технология обучения	Обучающая игра
Тип занятия	Усвоение новых знаний и способов действий
Цель учителя	Создать условия для обучения технике приема в ЯНИ «Хаамыска»
Цель ученика	Усвоение техники приема в ЯНИ «Хаамыска»
Планируемые результаты	<p><b>Предметные:</b> обучение технике приема «Хаамыска».</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>регулятивные:</i> развитие умения адекватно оценивать свои действия по технике выполнения приема «Хаамыска», способов поведения с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> <li>- <i>коммуникативные:</i> умение общаться со сверстниками в коллективной игровой деятельности.</li> <li>- <i>познавательные:</i> умение формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов игры «Хаамыска».</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> Развивать скоростно – силовые качества, быстроты реакции, точность движений. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознание значимости и важности техники двигательного действия для саморазвития, достижения высоких результатов.</p>
Инвентарь для занятия	Наборы для игры (5 камушек в наборе) * 16

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Виды контроля
Организация разминки	Проводит комплекс упражнений для	Выполняют упражнения,	Фронтальная	Осуществление



	<p>кистей и пальцев рук:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидя, руки с разведёнными пальцами лежат на ровной горизонтальной поверхности. В течение 30-60 секунд поочерёдно постукивать по опоре пальцами то одной, то другой руки, то обеих рук сразу.</li> <li>2. Сидя или стоя, руки согнуты перед собой. Касаться большим пальцем поочерёдно указательного, среднего, безымянного, мизинца. Темп выполнения и сила надавливания постепенно возрастают.</li> <li>3. Сгибать и разгибать кисти рук — вверх-вниз.</li> </ol>	сидя за партами.		самоконтроля
Первичное усвоение новых знаний	<p>Объясняет и показывает технику выполнения настольных игр. Дает команды для достижения цели: Выполнение имитационных, специальных и подводящих упражнений (Приложение 1)</p>	Выполняют упражнения и задания учителя	Поточная Фронтальная Индивидуальная	Осуществление самоконтроля, выполнение действий по инструкции
Осмысление и первичное закрепление	<p>Игра хаамыска. Объясняет правила игры, оценивает результаты учеников в выполнении нового технического действия</p>	Отрабатывают новое техническое действие и осуществляют самоконтроль	Фронтальная	Выполнение действий по инструкции
Рефлексия (подведение итогов занятия)	Анализирует работу учащихся на уроке, отмечает положительные результаты.	Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и	Фронтальная	Оценивание учащихся за работу на уроке.

	Рефлексия: задает вопросы рефлексивного типа - что понравилось; - что запомнилось; - при выполнении каких упражнений испытывали трудности.	учителем. Осмысливают собственные действия на уроке; Решают проблему урока. Формулируют себе задание или задачу на дом.		
--	---	--	--	--

Приложение 1. Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики пальцев рук.

Имитационные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец.	1 минута	Следите за тем, чтобы другие пальцы оставались собранными в кулак.
2	Положив кисти на стол, поочередно поднимать по одному пальцу.	1 минута	Другие пальцы должны лежать неподвижно.
3	Выпрямить пальцы, большой отвести в сторону и выполнить им круговые движения сначала вправо, а затем влево.	1 – 2 минуты	Следить за тем, чтоб остальные пальцы рук не сгибались при выполнении упражнения

Специальные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Подбрасывание камушка и ловля тыльной стороной ладони	2 мин.	Камушек должен подбрасываться на 10-20 см, не более.
2	Вращение камушка вокруг своего туловища, передавая из одной руки в другую	1-2 минуты	Упражнение выполняется стоя. Спина прямая, взгляд устремлен перед собой. Туловище должно оставаться неподвижным.
3	Перебрасывание камушка с одной руки на другую над собой.	1 минута	Спина прямая, руки вытянуты в стороны на уровне груди. Движение должно совершаться кистью и предплечьем, плечо остается неподвижным.

Подводящие

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Подбрасывание камушка, 3 хлопка в ладоши и ловля той же рукой.	2 минуты	Спина прямая, взгляд сопровождает камушек. Камушек подкидывается на 20-30 см.
2	Подбрасывание камушка, два хлопка (перед собой и за спиной) и ловля камушка той же рукой.	2 минуты	Спина прямая. Камушек подкидывается на 20-30 см.
3	Технический прием из игры Хаамыска. Учащиеся, держа в руке 3 камушка, подбрасывают один, два других камушка в это время кладут на стол и ловят первый камушек.	3 минуты	Рука, не задействованная в упражнении, остается неподвижной.

Фрагмент № 7.

Технологическая карта внеклассного занятия для учащихся 3 класса

«Хаамыска - якутская национальная настольная игра»

Предмет, класс, учитель	Физическая культура, 3 класс, Баркова Изольда Владимировна
Раздел	Национальные якутские настольные игры
Место проведения	Кабинет № 3
Тема урока	Обучение технике приема в якутской настольной игре «Хаамыска»
Технология обучения	Обучающая игра
Тип занятия	Усвоение новых знаний и способов действий
Цель учителя	Создать условия для обучения технике приема в ЯНИ «Хаамыска»
Цель ученика	Усвоение техники приема в ЯНИ «Хаамыска»
Планируемые результаты	<b>Предметные:</b> обучение технике приема «Хаамыска». <b>Метапредметные:</b>

	<p>- <i>регулятивные</i>: развитие умения адекватно оценивать свои действия по технике выполнения приема «Хаамыска», способов поведения с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>- <i>коммуникативные</i>: умение общаться со сверстниками в коллективной игровой деятельности.</p> <p>- <i>познавательные</i>: умение формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов игры «Хаамыска».</p> <p><b>Личностные</b>: Развивать скоростно – силовые качества, быстроты реакции, точность движений. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознание значимости и важности техники двигательного действия для саморазвития, достижения высоких результатов.</p>
Инвентарь для занятия	Наборы для игры (5 камушек в наборе) * 16

### ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Виды контроля
Организация разминки	<p>Проводит комплекс упражнений для кистей и пальцев рук:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Следите за тем, чтобы другие пальцы оставались собранными в кулак.</li> <li>2. Положив кисти на стол, поочередно поднимать по одному пальцу. Другие должны лежать неподвижно.</li> <li>3. Сгибать кисти так, чтобы большие пальцы дотянулись до предплечий. Выполнять попеременно правой и левой рукой.</li> </ol>	Выполняют упражнения, сидя за партами.	Фронтальная	Осуществление самоконтроля

Первичное усвоение новых знаний	Объясняет и показывает технику выполнения настольных игр. Дает команды для достижения цели: Выполнение имитационных, специальных и подводящих упражнений (Приложение 1)	Выполняют упражнения и задания учителя	Поточная Фронтальная Индивидуальная	Осуществление самоконтроля, выполнение действий по инструкции
Осмысление и первичное закрепление	Игра хаамыска. Объясняет правила игры, оценивает результаты учеников в выполнении нового технического действия	Отрабатывают новое техническое действие и осуществляют самоконтроль	Фронтальная	Выполнение действий по инструкции
Рефлексия (подведение итогов занятия)	Анализирует работу учащихся на уроке, отмечает положительные результаты. Рефлексия: задает вопросы рефлексивного типа - что понравилось; - что запомнилось; - при выполнении каких упражнений испытывали трудности.	Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и учителем. Осмысливают собственные действия на уроке; Решают проблему урока. Формулируют себе задание или задачу на дом.	Фронтальная	Оценивание учащихся за работу на уроке.

Приложение 1. Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики пальцев рук.

Имитационные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Руки перед собой на уровне груди, согнуты в локтях, ладони рук соединены.	1 минута	Выполняют давление ладонью одной руки на другую, при этом кисти рук должны сгибаться.
2	Вращение расслабленных кистей во	1 минута	Руки опущены, расслаблены.

	внутреннюю и во внешнюю сторону.		
3	Поставить полусогнутые пальцы на стол (кисти не касаются стола). На 1 — оторвать согнутый палец от стола, на 2 — выпрямить, на 3 — согнуть, на 4 — палец на место. Упражнение выполнять каждым пальцем в отдельности.	1 – 2 минуты	Следить за тем, чтоб остальные пальцы рук не двигались при выполнении упражнения

### Специальные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Перебрасывание камушка перед собой из одной руки в другую. Та рука, что поймала камушек, передает его обратно кидаящей руке перед собой. И снова повторяются движения.	2 минуты	Упражнение выполняется стоя, спина прямая. Начинается с медленного темпа, затем постепенно ускоряясь.
2	Перебрасывание камушка перед собой из одной руки в другую. Та рука, что поймала камушек, передает его обратно кидаящей руке за спиной. И снова повторяются движения.	2 минуты	Упражнение выполняется стоя, спина прямая. Начинается с медленного темпа, затем постепенно ускоряясь.
3	Перебрасывание камушка из одной руки в другую над собой.	2 минуты	Руки вытянуты в стороны на уровне груди, работают только кисти рук и предплечья.

### Подводящие

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Подкинув камушек, коснуться стола указательным пальцем и поймать камушек той же рукой.	1 минута	Указательный палец должен выполнить скользящее движение по столу, напоминающее запятую. Камушек подкидывается на 15-20 мс.
2	Подбрасывание камушка, 3 хлопка в	2 минуты	Спина прямая, взгляд сопровождает камушек. Камушек

	ладоши и ловля той же рукой.		подкидывается на 20-30 см.
3	Подкидывание камушков двумя руками одновременно.	2 минуты	Камушки подкидываются на 15-20 см.

Фрагмент № 8.

Технологическая карта внеклассного занятия для учащихся 3 класса

«Хаамыска - якутская национальная настольная игра»

Предмет, класс, учитель	Физическая культура, 3 класс, Баркова Изольда Владимировна
Раздел	Национальные якутские настольные игры
Место проведения	Кабинет № 3
Тема урока	Обучение технике приема в якутской настольной игре «Хаамыска»
Технология обучения	Обучающая игра
Тип занятия	Усвоение новых знаний и способов действий
Цель учителя	Создать условия для обучения технике приема в ЯНИ «Хаамыска»
Цель ученика	Усвоение техники приема в ЯНИ «Хаамыска»
Планируемые результаты	<p><b>Предметные:</b> обучение технике приема «Хаамыска».</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>регулятивные:</i> развитие умения адекватно оценивать свои действия по технике выполнения приема «Хаамыска», способов поведения с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> <li>- <i>коммуникативные:</i> умение общаться со сверстниками в коллективной игровой деятельности.</li> <li>- <i>познавательные:</i> умение формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов игры «Хаамыска».</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> Развивать скоростно – силовые качества, быстроты реакции, точность движений. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознание значимости и важности техники двигательного действия для саморазвития, достижения высоких результатов.</p>
Инвентарь для занятия	Наборы для игры (5 камушек в наборе) * 16

## ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Виды контроля
Организация разминки	<p>Проводит комплекс упражнений для кистей и пальцев рук:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание и разгибание кистей рук.</li> <li>2. Упражнение «когтистая лапа»</li> <li>3. Упражнение «замок»</li> <li>4. Упражнение «волна»</li> </ol>	Выполняют упражнения, сидя за партами.	Фронтальная	Осуществление самоконтроля
Первичное усвоение новых знаний	<p>Объясняет и показывает технику выполнения настольных игр.            Дает команды для достижения цели:            Выполнение имитационных, специальных и подводящих упражнений            (Приложение 1)</p>	Выполняют упражнения и задания учителя	Поточная Фронтальная Индивидуальная	Осуществление самоконтроля, выполнение действий по инструкции
Осмысление и первичное закрепление	<p>Игра хаамыска.            Объясняет правила игры, оценивает результаты учеников в выполнении нового технического действия</p>	Отрабатывают новое техническое действие и осуществляют самоконтроль	Фронтальная	Выполнение действий по инструкции
Рефлексия (подведение итогов занятия)	<p>Анализирует работу учащихся на уроке, отмечает положительные результаты.            Рефлексия: задает вопросы рефлексивного типа</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что понравилось;</li> <li>- что запомнилось;</li> <li>- при выполнении каких упражнений испытывали трудности.</li> </ul>	<p>Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и учителем.            Осмысливают собственные действия на уроке;            Решают проблему урока.            Формулируют себе задание или задачу на дом.</p>	Фронтальная	Оценивание учащихся за работу на уроке.



## Приложение 1. Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики пальцев рук.

### Имитационные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Выпрямить пальцы, большой отвести в сторону и выполнить им круговые движения сначала вправо, а затем влево.	1 – 2 минуты	Следить за тем, чтоб остальные пальцы рук не сгибались при выполнении упражнения
2	Выпрямить пальцы. Попеременно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев	1 – 2 минуты	Кисти не должны быть сжаты в кулак, пальцы должны сгибаться лишь в первых двух фалангах.
3	Развести прямые пальцы и последовательно, начиная с мизинца (веерообразным движением), сгибать пальцы в кулак. Затем то же самое, но начиная с большого пальца.	1 – 2 минуты	Следить за правильной последовательностью, очередностью пальцев.

### Специальные

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Перебрасывание камушка перед собой из одной руки в другую. Та рука, что поймала камушек, передает его обратно кидаящей руке перед собой. И снова повторяются движения.	2 минуты	Упражнение выполняется стоя, спина прямая. Начинается с медленного темпа, затем постепенно ускоряясь.
2	Перебрасывание камушка перед собой из одной руки в другую. Та рука, что поймала камушек, передает его обратно кидаящей руке за спиной. И снова повторяются движения.	2 минуты	Упражнение выполняется стоя, спина прямая. Начинается с медленного темпа, затем постепенно ускоряясь.
3	Перебрасывание камушка из одной руки в другую над собой.	2 минуты	Руки вытянуты в стороны на уровне груди, работают только кисти рук и предплечья.

## Подводящие

№	Содержание упражнений	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Подкинув камушек, выполнить одной приседание и поймать камушек той же рукой.	1 минута	Приседание должно быть полным, не отрывая пяток от пола. Камушек подкидывается на 50-60 см.
2	Подбрасывание камушка, поворот на 360 градусов и ловля той же рукой.	2 минуты	Спина прямая. Камушек подкидывается на 50-60 см.
3	Подкидывание камушков двумя руками поочередно.	2 минуты	Камушки подкидываются на 15-20 см.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии /Н.А.Бернштейн// - М.: Физкультура и спорт, 2005, - 54 с.
2. Богданов Г. П. Уроки физической культуры./Г.П.Богданов//- М.: Физкультура и спорт, 2007, -180 с.
3. Богун П. Н. «Национальные и народные игры»/П.Н.Богун// - 1993 г.«Просвещение Крайнего Севера» №23, - 87 с.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников/В.И. Лях//Теория и практика физической культуры. - 2000 - №1.- 152 с.
5. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков./Л.Д. Назаренко// – М.: Теория и практика физической культуры,2001.-328с.
6. Прокопенко В.И. Игры для учащихся начальной национальной школы коренных народов Республики Саха (Якутии) / В.И. Прокопенко, А.Л. Поротова, М.Д. Гуляев// Учебное пособие/ Изд-во ООО Мирнинская городская типография. –Мирный,2005.-118с.
7. Федоров А.С. Игры наших предков / А.С. Федоров //- Якутск: Якут.кн. изд.,1990.-55 с.
8. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера / Н.К. Шамаев// Учебное пособие. – Якутск: изд-во ЯГУ, 1996.-112с.
9. Готовцев И.И. Якутские настольные игры/И.И. Готовцев//., Якутск: 2012. – 96 с.